

# Deutsch Essay 2017

Schülerwettbewerb des Landes NRW

*Texte der Preisträgerinnen und Preisträger:*

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks  
und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)



**Nina Braitsch**

Alfred-Krupp-Schule Essen



**Juliet Diekkämper**

Max-Planck-Gymnasium Gelsenkirchen



**Katharina Hengst**

Hüffertgymnasium Warburg



**Lilli Kießling**

Bischöfliches Pius-Gymnasium Aachen



**Dorian Kock**

St.-Pius-Gymnasium Coesfeld



**Jana Schäfer**

Anna-Siemsen-Berufskolleg Herford



**Leonie Schmeinta**

Gymnasium am Neandertal Erkrath



## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

**Nina Braitsch**

Jahrgangsstufe Q1

Alfred-Krupp-Gymnasium Essen

Betreuende Lehrerin: Frau Jeschke

Vergleiche rauben uns unser Glück und bilden somit den Grundbaustein unserer Unzufriedenheit - so lautet jedenfalls Kierkegaards These. Doch auch die Annahmen von bekannten Philosophen, wie er es war, müssen von jedem von uns individuell hinterfragt, anstatt einfach nur hingenommen werden.

Kierkegaard spricht mit seiner Aussage Gesellschaftsphänomene an, die jeder ständig erlebt. Negative Begleiterscheinungen des Vergleichens von eigentlich allem, was sich überhaupt vergleichen lässt. Jeder von uns kennt Neid und Eifersucht, das Verlangen ebenbürtig bzw. der oder die Beste zu sein. Das Streben nach Macht ist in uns verankert und sorgt dafür, dass wir Abneigungen gegenüber anderen sowie auch Minderwertigkeitsgefühle aufgrund von einem verminderten Selbstwertgefühl durch erhöhten Leistungsdruck sowohl aus dem Umfeld, als auch durch uns selbst entwickeln. Vergleiche bilden eine Norm und alle müssen irgendwie in diese Norm hineinfließen. Wenn dies für den Einzelnen nicht möglich ist, kommt es entweder zu gesellschaftlicher Ausgrenzung oder aber das Vergleichen entwickelt sich zu einem Angleichungsprozess. Längerfristig gesehen folgt daraus der Verlust von Individualität, den so viele Gegner des Systems „Gesellschaft“ an dem Thema bemängeln. Individualität und die Expression des Selbst sind bedeutsam für das Erreichen des Glückes, von dem Kierkegaard spricht. Der gesellschaftliche und auf Vergleichen basierende Zwang jene zu unterdrücken, führt zu der von Kierkegaard benannten Unzufriedenheit.

Ich persönlich empfinde diese Problematik als extrem schädigend für die persönliche Entwicklung und Entfaltung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, da diese durch jenes System der Gesellschaft enorm in ihrer Selbstfindung gestört werden. Selbstfindung ist für ein Individuum der Schlüssel zu der Ausprägung des Charakters und wenn dieser nicht gegeben ist bzw. nicht gegeben wird, kann es in einem solchen Gesellschaftskonstrukt keine Freigeister und intelligente, revolutionäre Persönlichkeiten geben, da die Menschen, die das Potential zur Entwicklung zu derartigen Persönlichkeiten aufweisen, keinen Platz in diesem System haben. Es können keine frei denkenden Generationen folgen, wenn man Menschen vom Kindesalter an eine Norm aufdrängt, die eben jenes freie Denken verbietet. Die Norm ist eine durch gesellschaftliche Entwicklung wandelbare Leitlinie, nach der man sich zu richten hat und die nicht zulässt, dass Individualität auf Akzeptanz trifft. Sie legt eine Auffassung des richtigen Lebens und der richtigen Lebensweise fest, die nur eine von unzähligen, möglichen Lebensweisen ist.

Jedoch ist das Thema damit noch lange nicht in Gänze abgetan. Es ist sehr viel komplexer

als das. Durch das Vergleichen von Verhalten und Umgang schaffen wir Werte und Normen - Regeln, die das Zusammenleben innerhalb einer Gesellschaft erst möglich machen, was essentiell für das menschliche Leben ist. Richtlinien für ein gemeinschaftliches Leben sind unbedingt erforderlich, um eine stabile und sichere Gemeinschaft zu erschaffen. Darüber hinaus muss bedacht werden, dass soziologische Assimilation, also die Angleichung bestimmter Lebens- und Verhaltensweisen sowie Umgangsformen, ebenso wichtig für die Gesellschaft ist, damit sich ein Gefühl der Zusammengehörigkeit auf alle Menschen überträgt. Wenn dies nicht der Fall ist, kommt es zu der Gründung zahlreicher separierter Gesellschaften, die unabhängig voneinander handeln oder sogar in Rivalität zueinanderstehen. Dieses Prinzip ist allerdings nicht zu verwechseln mit der Entstehung von Kulturen, bei deren Bildung meiner Meinung nach keine abgesonderten Gesellschaften gegründet werden, sondern durch Mentalität und geographische Faktoren unterschiedene Gruppen von Personen, die aber alle zu der Gesellschaft des Menschen, welche jede kulturelle Gruppe miteinbezieht, gehören. Deswegen ist es auch besonders wichtig, dass Richtlinien, wie die der Menschenrechte, in jeder Kultur ähnlich bzw. im besten Falle identisch sind, sodass am ehesten die Chance besteht, Gleichheit und Gerechtigkeit zu erreichen.

Besonders in Zeiten wie diesen, die von Integration, Assimilation und Multikulturalität geprägt sind, wird klar, wie wichtig es ist, zu vergleichen. Es gibt Menschen, die nicht offen gegenüber Dingen sind, die ihnen fremd oder neu erscheinen. Genauso gibt es Menschen, welche Lebensstile und Denkweisen praktizieren, die ihren Mitmenschen gegenüber schädlich und respektlos sind, während sie sich dieses Fehlverhaltens aber gar nicht bewusst sind, weil sie nicht über die Verwerflichkeit ihrer Handlungen aufgeklärt sind. Wieder andere Menschen leben unter Umständen, die ihnen schaden und welche sie aktiv in ihrem Leben einschränken, ohne zu wissen, dass auch sie das Recht dazu haben, ihr Leben so zu leben, wie sie es gerne möchten. Vergleiche und Angleichungen sind dahingehend von sehr großer Bedeutung, da sie Offenheit und Perspektive geben können, sodass eines Tages vielleicht jeder Mensch, jeder Teil unserer Gesellschaft, die gleichen Chancen wie jeder andere haben kann, ohne dass Glück in Bezug auf Herkunft oder ähnliche Dinge dabei ausschlaggebend ist. Vergleiche bedeuten nicht grundsätzlich, dass wir uns selbst aufgeben müssen. In erster Linie bedeuten sie nur, dass man sich mit etwas auseinandersetzt und Dinge sowie Möglichkeiten abwägt und das ist etwas, was essentiell für unsere gesellschaftliche Entwicklung und Weiterentwicklung sowie den Fortschritt ist. Es trägt dazu bei, dass Unzufriedenheit reduziert und Glück maximiert wird.

Das eigentliche Problem an Kierkegaards Aussage ist meines Erachtens der Relativismus - wie bei so vielen Dingen. Was als Glück oder Unzufriedenheit empfunden wird, bestimmt und empfindet jeder selbst und gegebenenfalls auch unterschiedlich. Dafür gibt es keine Leitlinien. Glück und Unzufriedenheit sind also dementsprechend subjektive Aussagen, relative Maßstäbe für den Ausdruck des Zufriedenheitsgrades einer jeweilig befragten Person. Zudem gibt es zahlreiche Dinge, die das Glück eines oder mehrerer Menschen beenden und deren Unzufriedenheit antreiben, die sich nicht auf Vergleiche beziehen. Der Verlust eines Menschen oder eines anderen Lebewesens, welches einem viel bedeutet hat, oder Missstände sozialer Art, die unsere Gesellschaft betreffen wie beispielsweise Armut oder Kriege, haben nichts mit Vergleichen zu tun und doch machen sie uns unglücklich und unzufrieden.

Des Weiteren hat Kierkegaard im Zuge seiner Aussage nicht definiert, auf welchen Bereich des Lebens er die Negativität des Vergleichens bezieht. Vergleiche sind überall und begegnen uns in gesellschaftlichen genauso wie in wissenschaftlichen Bereichen. Denn wenn man es ganz stark vereinfacht betrachtet, dann sind wissenschaftliche Forschungen auch

größtenteils nur Erprobungen und dementsprechende Dokumentationen von Reaktionen, die miteinander ver- und abgeglichen werden, besonders, wenn man sich empirische Forschungen anschaut, die ausschließlich auf Erfahrungen und Beobachtungen basieren. Man beschäftigt sich mit einer bestimmten Sache oder einem bestimmten Thema, um eine allgemeine Aussage darüber treffen zu können. Und wenn man dies tut, dann hat man eine weitere Norm gefunden, die im besten Fall dazu beitragen kann, das Glück der menschlichen Gesellschaft zu vergrößern oder aber ihr Unglück zu verringern.

Durch Vergleiche können sich uns neue Welten erschließen, wir beginnen Dinge in Betracht zu ziehen, deren Möglichkeit uns vorher gar nicht bewusst war. Es bietet sich uns ein vielfach erweitertes Repertoire an Möglichkeiten und Perspektiven. Davon kann eine oder vielleicht sogar mehrere die perfekte Möglichkeit für uns sein, um unsere individuellen Stärken und Interessen umsetzen zu können. Wir leben in einer Welt voller Optionen, von denen wir vielleicht überhaupt nichts ahnen, weil wir zu engstirnig sind, um andere in unsere Gedankenwelt mit einzubeziehen, obwohl sie mit großer Wahrscheinlichkeit unser Los zu dem individuellen Glück sein könnten. Denn das ist es doch, was wir alle eigentlich wollen: glücklich sein.

Da ich davon ausgehe, dass Kierkegaard in seiner Aussage das Vergleichen innerhalb der Gesellschaft angesprochen hat, denke ich, dass er tatsächlich einfach unter dem Zugehörigkeitsdruck der Gesellschaft gelitten und diesen als besonders schädlich für die Individualität empfunden hat. Man könnte aufgrund dieses Zitats auch vermuten, dass er diese Abneigung gegenüber gesellschaftlichem Druck auf das gesamte Gesellschaftskonstrukt projiziert hat und aufgrund dessen ein Gegner von eben diesem System war, wie so viele andere Philosophen es auch waren, die eine eher dissozial orientierte Grundeinstellung hatten.

Aber dieses Thema ist trotz alledem nicht zu verallgemeinern. Kierkegaards eigene Vorstellung von Glück und Unzufriedenheit spiegelt sich unmittelbar in seiner Aussage wider. Aber das ist seine individuelle und persönliche Auffassung der beiden Begriffe, nicht die ultimative Auffassung für die gesamte Menschheit. Das Rezept für Glück lag vielleicht für Kierkegaard in der Verbannung des Vergleichens, aber dies trifft mit Sicherheit nicht auf alle Menschen zu. Es ist nicht so simpel. Man kann den Menschen nicht einfach eine Vorstellung von Glück und Unzufriedenheit vorgeben und erwarten, dass sie für alle so zutreffend ist, wie für denjenigen, der die Eingebung dieser Vorstellung hatte. Denn dann gäbe es viel mehr Glück auf der Welt, allerdings auch bedeutend weniger Individualität. Der Faktor der Individualität trifft auch hier wieder zu, da jeder Mensch für sich selbst erfahren muss, was für ihn die Definition von Glück ist und wie er dieses erreichen kann. Und dabei kann einem niemand helfen, auch nicht der intelligenteste Philosoph auf der Erde. Dabei kann jeder nur sich selbst helfen.



Texte der Preisträgerinnen und Preisträger:

## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

**Juliet Diekkämper**

Jahrgangsstufe Q1

Max-Planck-Gymnasium Gelsenkirchen

Betreuender Lehrer: Herr Rosic

Jeder kennt diese Situation, ob nun Schüler, Lehrer, Erwachsener oder Kind. Es stand eine Überprüfung an. Die Ergebnisse werden jede Sekunde bekanntgegeben und man selbst wartet gespannt. Das Kopfkino setzt ein. Wie wird mein Ergebnis sein? Der Blick fällt auf den Nachbarn. „Also besser als die bin ich doch auf jeden Fall. Ob ich wohl auch schlechter bin als der? Das kann gar nicht sein. Andernfalls protestier‘ ich!“

Plötzlich verschiebt sich die Priorität, seine persönlich beste Leistung erbracht zu haben, zu dem Ziel, über den anderen zu triumphieren. Das Vergleichen rückt hierbei in den Vordergrund. Der Druck steigt, die Freude über eine mögliche Verbesserung schwindet, das Ziel ist festgesetzt: Ich muss besser sein als die- / derjenige. Und was passiert mit mir, wenn ich schlechter bin? Plötzlich geht dieser Vergleich weit über eine Leistungsüberprüfung hinaus.

Stiehlt uns dieser Vergleich jegliche Lebensqualität?

Mit dieser Frage hat sich auch der dänische Philosoph und Schriftsteller Søren Kierkegaard (1813-1855) beschäftigt. Er gilt als einer der Begründer des Existenzialismus und Kritiker der Romantiker. Im Mittelpunkt seiner Arbeit stand die Existenz des Einzelnen auf der Suche nach Wahrheit und Erlösung.

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ Dabei beschränkt sich das Vergleichen nicht auf das objektive Herausstellen von Analogien und individuellen Zügen, sondern auf einen sehr subjektiven Konkurrenzkampf, der schon im jungen Alter beginnt. Ab circa zwei Jahren sind Kinder entwicklungspsychologisch dazu fähig, ein Konkurrenzverhalten zu entwickeln. Nun werden Bauklötzchen zu Stufen auf der Erfolgsleiter, die man möglichst schnell erklimmen muss, um sein Ziel, vor dem anderen das Siegetreppchen, das Fertigstellen des Turmes, zu erreichen. Während des Erbauens wird der Konkurrent, der persönliche, zweijährige Krabbelgruppenfeind, im Auge behalten und man versucht, ihn zu vernichten. Wird nun bemerkt, dass die eigenen Patschehändchen die Klötzchen nicht so flink und geschickt wie der Nebenmann gestapelt bekommen, man dementsprechend verliert, fliegen die Klötzchen und das Tuch wird geworfen. Ist dies nun der erste (Entwicklungs-)Schritt in die falsche Richtung?

Wir leben in einer sogenannten „Leistungsgesellschaft“. Demzufolge ist ein frühentwickelter Ehrgeiz doch eigentlich gewünscht, aber irgendetwas ist an diesem Beispiel verdreht. Dieses Beispiel zeigt, dass Kinder die Freude am Spiel verlieren, weil sie möglicherweise Minderwertigkeitskomplexe und zerstörerischen Neid entwickeln. Missgunst ist die Konsequenz, die sich im Spiegel der Erwachsenenwelt zeigen wird. Vor diesen Erfahrungen sollten Kinder bewahrt werden, aber Niederlagen gehören auch mit zum Leben dazu. Es ist nicht möglich, ein Kind ohne Misserfolge aufwachsen zu lassen, denn andernfalls wäre unsere Gesellschaft eine Häufung voller Narzissten, die nicht dazu in der Lage wären, ihre Mitmenschen wahrzunehmen. Einen Vergleich, eine Rivalität, unter gleichen Voraussetzungen zu schaffen, ist wichtig für die Entwicklung der Kinder. Dazu kann man Folgendes sagen: Gleiche Voraussetzungen sind hierbei ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt. Wenn ein Erwachsener einen Zweijährigen im Klötzchenkrieg „battlet“, scheint dies unfair zu sein.

Aber was ist falsch daran, Kinder wahrnehmen zu lassen, dass sie sich in einer Gesellschaft mit Menschen gleicher Fähigkeiten befinden, dass Fleiß und Mühe zu Erfolg führen und ein hart erarbeiteter Sieg zu euphorischen Ausbrüchen führt? Alles natürlich relativ gesehen, denn Kinder befinden sich auf dem Weg in das Leben, dem Weg zum Erwachsenwerden, dem Weg zur anerkannten Person. Kinder befinden sich im Entwicklungsstadium. Nach John Lockes Definition von „Person“ ist ein Wesen eine Person, sobald es zur Reflexion und Vernunft fähig ist, kurzum sich seiner selbst bewusst ist und denken kann. Hierbei ist einzig der Reflexionsbegriff relevant, denn ab wann ist ein Wesen reflexionsfähig? Reicht es dafür aus, vor einem Spiegel zu stehen und sein Spiegelbild als sich selbst wahrzunehmen? Meiner Meinung nach nicht.

Reflexionsfähig ist ein Mensch, sobald er sich im Verhältnis zur Gesellschaft wahrnehmen kann, sobald er versucht, herauszufinden, was sein Umfeld über ihn denkt, und sobald er sich mit seiner Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung ein Bild schafft, zu dem er offiziell sagen kann: Das bin Ich! Dabei spielt der Vergleich eine wichtige Rolle: Bin ich groß, bin ich horizontal bevorzugt, bin ich schön? Ohne den Vergleich wäre all dies nicht möglich. Dementsprechend kann der Vergleich gar nicht so negativ konnotiert sein, oder? Doch das Problem zeigt sich bei ähnlichen Fragen, wie „Bin ich schön?“ - Alles ist im höchsten Maße subjektiv und grenzenlos. Besonders solche individuellen und schwer definierbaren Fragen, die in der Gesellschaft weit verbreitet sind und eigentlich eine einfache Antwort wie „Ja“ oder „Nein“ erfordern, stellen sich als besonders wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung heraus, denn diese aus Vergleichen resultierenden Antworten haben weitaus mehr Wert als eine bloße Informationsangabe über die vermeintlich schöne oder hässliche, kluge oder dumme Person.

Für mich persönlich liefert Rainer Maria Rilke (1875-1926) ein besonders treffendes Beispiel für die Problematik, seine Identität zu finden auf dem Weg nach Glück und Zufriedenheit. Der Weg führt über das Ausprobieren fremder Identitäten bis hin zum völligen Identitätsverlust. Im Rahmen seines 1910 veröffentlichten, in Tagebuchform verfassten Romans „Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge“ geht der Protagonist Malte Laurids Brigge in seinen Erinnerungen der Suche nach seiner Identität nach. Dabei gibt es eine Schlüsselszene, in der er sowohl eine Ich-Steigerung als auch einen Ich-Verlust erfährt. Die Rede ist von der Spiegelszene, in der er sich auf dem Dachboden alter Kostüme bedient. Das Kind verfolgt zwei Verkleidungsphasen. In der ersten verkleidet es sich

mit historischen Kostümierungen der Familie, in der er sich noch behaupten kann. In der zweiten verhüllt es sich mit Tüchern und Masken. Malte Lauridz Brigge entscheidet nicht mehr selbst, sondern der Spiegel soll entscheiden, was er eigentlich darstellt. Das Kind ist überfordert, sich mit den realen Ahnen zu identifizieren, kann die irrealen Masken und Kostüme nicht erkennen, hinter denen es sich nicht mehr findet. Bei dem Rollenspiel verliert es letztlich den Weg zur Identität, denn nicht der Spiegel, sondern es selbst hätte aktiv werden müssen, um sich zu gestalten.

Das extreme Beispiel zeigt, dass der Vergleich mit fremden Persönlichkeiten, das Ausprobieren von Fremdexistenzen, Unglück und Verlust bringt. Dennoch ist es ein wichtiger Schritt zur Persönlichkeitsfindung innerhalb von familiären und gesellschaftlichen Traditionen. Was macht die fremde Maske, das Kostüm mit ihm? Wer betreibt nicht gerne Ahnenforschung, vergleicht Fotos, auch wenn man keine adlige Ahnengalerie, keinen Kostümboden durchsuchen kann? Aber nur wer ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein, an Selbstfindung bereits geleistet hat, hält dem Vergleich Stand und zieht vielleicht sogar einen Nutzen daraus.

Der Weg zur Identität, dementsprechend auch zur Individualität, ist, wie aufgezeigt, schwierig. Aber auch die bewusste Abgrenzung von der Gesellschaft durch einen sonderbaren Intellekt oder ein außergewöhnliches Aussehen gestaltet sich komplizierter, als man es erwartet.

Obwohl die Gesellschaft heutzutage immer mehr die Individualität begünstigt, finden sich doch immer wieder Anpassungen an den Otto-Normalbürger, da das Individuum im klassischen Sinn von den Standardansprüchen abfällt, dem Vergleich also nicht standhält. Wer optische Makel durch die Weißfleckenkrankheit Vitiligo besitzt, wird als „Kuh“ bezeichnet. Wer anderen Menschen intellektuell überlegen ist, wird als „Streber“ abgestempelt. Nicht nur die Gesellschaft nimmt diese Unterschiede als negativ wahr, auch die Betroffenen empfinden ihre Besonderheiten als minderwertig, schotten sich von der Öffentlichkeit ab oder hören auf, ihrem Talent Ausdruck zu verleihen. Dieser ganze Prozess des Vergleichens nimmt Menschen ihre Lebensfreude.

Dabei sollte sich doch darauf zurückbesonnen werden, dass jeder Mensch seine ganz eigenen Talente oder Besonderheiten, die sich durchaus von anderen Menschen unterscheiden, besitzt und auf diese stolz sein kann. Jeder strebt nach einer Andersartigkeit, durch die man sich von den restlichen sieben Milliarden unterscheidet. Doch sobald diese vorhanden ist, versuchen die meisten Menschen, sie besten Wissens und Gewissens zu verstecken, zu entfernen, anzupassen. Diese Besonderheit trotz allem zu akzeptieren, obwohl man dadurch nicht mehr vergleichsfähig ist, erfordert einen starken Charakter. Eine Person, die sich ihrer selbst bewusst ist und sich akzeptiert, sollte Schwächen und Stärken erkennen, die auch nur durch den Vergleich herausstellbar sind.

Aus mir wird in diesem Leben kein Weitwerfer mehr, aber dieses Vergleichsmoment ist nicht entscheidend in meinem Leben. Ich verlasse mich darauf, dass ich andere Stärken habe, die mich weiterbringen werden. Einige kenne ich davon, andere werde ich vielleicht noch erkennen.

Es gibt jedoch extremere Beispiele als mich: Menschen, die sogenannte Inselbegabungen

haben wie der blinde Autist Derek Paravincini. Paravincini ist ein genialer Pianist, obwohl er ohne fremde Hilfe niemals lebensfähig sein wird. Sein Glück oder Pech besteht darin, dass er in seiner eigenen Welt mit einer unglaublichen Begabung sehr glücklich lebt, obwohl er niemals mit normalen Menschen vergleichbar sein wird und sich auch nie mit seinen Mitmenschen vergleichen kann. Wir bewundern ihn dafür, doch der Preis dafür besteht aus seiner Isoliertheit, seiner Unvergleichbarkeit. Seine Unvergleichbarkeit begründet seine Isoliertheit.

Der gesellschaftliche Kontext erzwingt Vergleiche. Individuen leben schließlich nicht allein in ihrer Welt. Schon in der Schule werden wir konfrontiert mit Vergleichsstatistiken, Vergleichsstudien wie PISA, Vergleichsarbeiten in der Einführungsphase, letztlich ist das Zentralabitur ein Vergleichsmedium. Wir werden in das Leben als Vergleichsobjekte entlassen, die sich dem NC stellen müssen und gnadenlos eliminiert werden, wenn sie dem Vergleich nicht standhalten. Trotz alledem bleiben wir Individuen, die sich über ihren bisherigen Lebenslauf Grundkompetenzen angeeignet haben. Wir sind nicht mehr auf dem Bauklötzchen-Niveau. Wir vermögen Lösungen zu finden, die uns dazu befähigen, vergleichbar und auch unvergleichbar zu sein. Vor allen Dingen können wir diese sowohl an uns, als auch an anderen akzeptieren, um uns so vor der Entstehung von Missgunst zu bewahren. Eine gefestigte Persönlichkeit wird erkennen, wie sie ihren eigenen Weg allen Hindernissen zum Trotz findet, das eigene Lebensglück erkennt. Es kann nicht das Ende des Glücks bedeuten, wenn ein Individuum gesellschaftlichen Vergleichen nicht standhalten kann. Es muss der Anfang einer Auseinandersetzung mit Widerständen sein, die das Individuum zur Zufriedenheit führt.

Das eigene Lebensglück besteht darin, Vergleichbarkeit und Unvergleichbarkeit individuell auszubalancieren.





## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

**Katharina Hengst**

Jahrgangsstufe Q 1

Hüffertgymnasium Warburg

Betreuenden Lehrerin: Frau Genau

Jeden Morgen sehe ich in den Spiegel, vergesse allerdings, wen oder was ich in dessen Bild sehe. Und noch weniger achte ich darauf, wie ich mich sehe. Schuld ist nicht nur die Müdigkeit. Es scheint mir, als sei es leichter, meine Fehler und Schwächen zu sehen, als meine Stärken und mein Glück.

Dann frage ich mich immer, warum ich nicht wie „sie“ bin, wie das eine Mädchen, das immer hübsch aussieht, das alles auf die Reihe kriegt, gute Noten schreibt, das immer gute Laune hat und bei allen beliebt ist. Ich beginne, mich mit ihr zu vergleichen, zweifle an mir und das schleichende Gefühl von Unzufriedenheit bemächtigt sich meiner und bringt Wut und Neid mit sich.

„Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“, sagt der dänische Philosoph Kierkegaard und beschreibt so genau die Lage, in der ich mich befinde.

Ich verliere mein Glück, wenn ich in den Spiegel schaue und mich mit diesem scheinbar perfekten Mädchen vergleiche. Ich weiß, dass es ungesund ist, und doch kann ich mich dem nicht entziehen. Ihr Glück wirkt größer und strahlender. Aber wer kennt sie nicht, diese Menschen, die immer perfekt sind und immer das Glück auf ihrer Seite haben?

Ich habe länger darüber nachgedacht und habe etwas festgestellt: Perfektion bedeutet nicht gleich Glück. Unsere Vorstellung ist falsch. Wir sind oberflächlich, unsere Spiegelbilder sind verzerrt von unechten „perfekten“ Idealen und Werten der Gesellschaft. Wir hängen uns an Werten auf und wie weit wir dafür gehen, um diesen Idealen und Werten der Perfektion nachzukommen und welchen Preis wir dafür zahlen, übersehen wir. Es ist das Glück, welches wir verlieren. Genau das zeigt uns doch, dass unser Bestreben nie wirklich auf das Glück gerichtet ist. Unsere Vorstellung ist falsch. Es gibt kein ideales und planbares Glück. Vielmehr haben wir Angst, irgendwie aufzufallen, anzuecken und anders zu sein. Daraus ergibt sich eine grundsätzliche Frage: Wo ist denn eigentlich das Problem, wenn mein Glück anders ist als das deine oder wenn ich anders bin als du? „Anders“ heißt nicht falsch, oder?

Ein anderer Blick in den Spiegel.

Gedanken gehen gelegentlich ihre eigenen Wege und bringen mich zu dem Märchen von „Schneewittchen und den sieben Zwergen“.

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“

Mir wird klar, in mir steckt die böse Königin. Die Rolle dieser hatte ich bisher immer vernachlässigt. Naja, ist ja auch kein Wunder, da alle Schneewittchen so wunderschön finden, denke ich. Die Königin muss ziemlich unzufrieden sein und mit jedem Versuch, Schneewittchen zu beseitigen, nehmen Wut und Unzufriedenheit zu. Letztlich läuft es auf Folgendes hinaus: Die Königin befindet sich in einem ständigen Konkurrenzkampf und richtet sich zugrunde. Die Unzufriedenheit vergiftet sie und lässt sie verbittern. Sie geht zu Grunde und das nur, weil sie sich verglichen hat? Es wäre lächerlich zu behaupten, dass dem nicht so wäre. Denn dort liegt der Kern ihrer und meiner Unzufriedenheit. Je mehr man sich vergleicht, desto unzufriedener wird man. Vergleichen ist böse, vergiftet auch andere.

Unzufriedenheit lässt uns Menschen erblinden, lässt uns unberechenbar werden und darüber hinaus irren wir uns. Zu unzufrieden, um die eigene Schönheit zu erkennen, schöner sein als alle anderen, besser sein um jeden Preis.

All das lebt uns die Gesellschaft vor, sie ist schuld am Optimierungswahn.

Wir schauen nicht genau hin, nehmen uns zu wenig Zeit, sind wieder oberflächlich.

Möglicherweise, weil wir nicht erkennen, dass wir bereits genug sind und doch mehr wollen – Vollkommenheit.

Mit weniger zufrieden zu sein, gehört leider nicht zu den Stärken eines Menschen.

Der bösen Königin reichte es nicht, schön für sich zu sein, sie wollte die Schönste im ganzen Land sein. Das Glück scheint immer so weit weg.

Wir dürfen nicht vergessen, dass, wenn wir immer höher wollen, auch der Fall größer wird und uns am Ende die Zweifel und Enttäuschung mit voller Wucht treffen.

In der heutigen Gesellschaft und Welt ist es nicht leicht, das wahre Glück zu erkennen.

Dass das Glück auch in Momenten der Enttäuschung zu finden ist, entzieht sich unserer Erkenntnis. Der Mensch ist unreflektiert. Der Mensch ist feige.

Wir versuchen doch alle, unsere Schwächen zu verstecken!

Wir nehmen an, dass unsere Schwächen verantwortlich für unsere Unzufriedenheit sind.

Der perfekte, glückliche Mensch hat keine Fehler, er ist der Fehler.

Aber wie sollen wir unsere Schwächen akzeptieren, wenn uns die Menschheit Sätze, wie „Schneid‘ dir doch eine Scheibe von deiner Schwester ab!“ oder „Nimm dir ein Beispiel an deinem Bruder!“ entgegenschreit. Warum begegnen wir uns nicht mit einem „Du bist gut so, wie du bist! Ich mag dich, mit all deinen Fehlern!“?

Wir vergleichen uns, verändern uns und verlieren uns selbst. Mit jedem Vergleich verlieren wir ein Stück mehr, sodass wir uns selbst im Spiegel nicht mehr erkennen.

Es ist sicher richtig, dass man sich durch das Vergleichen verbessern kann und ein ähnliches Gefühl der Zufriedenheit erlangt. Dennoch wage ich zu bezweifeln, dass man sich Glück „ergleichen“ kann. Fälschlicherweise verwenden wir demnach das Vergleichen als Instrument der Glückssuche. Glück ist so erstrebenswert, dass wir offenbar dazu bereit sind, unser Spiegelbild aufzugeben, weil wir uns anders fühlen wollen; uns wünschen, jemand anderes zu sein.

Dabei sind Menschen Individuen, geprägt von verschiedenen Aspekten und ihrer Einzigartigkeit. Gleichwohl liegt das Vergleichen in ihrer Natur.

Wir als Menschen sind zu so vielem fähig, doch trotz des Fortschritts sind wir nicht im Stande, unsere Gedanken und Gefühle zu kontrollieren. Vielleicht ist es diese Unfähigkeit, die aus dem Vergleichen spricht.

Wir verfehlen das Glück mit unseren Vergleichen. Je länger man darüber nachdenkt, desto müder wird man. Die Menschheit macht müde. Es wäre viel einfacher, miteinander zu leben als gegeneinander. Wir sollten unser Glück teilen und uns nicht am unglücklicheren Glück eines anderen erfreuen. Das steht uns nicht zu. Das ist so, als würden wir Schneewittchen ermorden. Das steht uns nicht zu. Vergleichen ist wie Diebstahl, es raubt uns das Glück. Ferner fehlt es an Menschlichkeit und an Empathie. Können wir überhaupt noch in den Spiegel schauen?

Wir sehen immer nur die Hälfte. Wir bemerken gar nicht, wie naiv wir sind, wenn wir davon ausgehen, dass „perfektes“ Aussehen keine innere Zerrissenheit zulässt.

Es gibt so viele Unterschiede zwischen dir und mir. Wir sind wie Äpfel und Birnen.

Ich habe keine Ahnung, was es bedeutet, du zu sein, weil ich dich, deinen Weg und die Kraft, die du aufgewandt hast, um da zu sein, wo du gerade bist, nicht kenne.

Du erzählst deine eigene Geschichte und du bist dein eigenes Ergebnis.

Wenn ich eins aus dem Matheunterricht gelernt habe, dann dass es immer nur ein richtiges Ergebnis gibt. Ich konnte noch so viel vergleichen, doch letztendlich war mein Ergebnis falsch. Natürlich finde ich das unfair, aber das Leben ist nun mal nicht immer fair. Es besteht jedoch ein grundlegender Unterschied zwischen dem Leben und der Mathematik. Das Leben beinhaltet über sieben Milliarden Ergebnisse.

Das „perfekte“ Mädchen von Beginn ist ihr eigenes Ergebnis, so wie ich eines bin. Es ist schier unmöglich, uns zu vergleichen, da wir unterschiedliche Aufgabenstellungen haben. Wir machen uns zu dem, was wir sind. Wir schreiben unsere eigene Geschichte, gehen unseren eigenen Weg. Vergleiche sind wie Steine.

Der Mensch will sich allerdings vor Steinen schützen, er fürchtet sich vor Rückschlägen und versucht, Grenzsituationen zu meiden, die jedoch essentiell im Leben sind.

Wie lassen sich diese widersprüchlichen Aspekte vereinbaren?

Unzufriedenheit ist ein Gesicht des Glücks.

Um ehrlich zu sein, glaube ich, dass echtes Glück weh tut, gerade dann, wenn man es verliert. Es steht außer Zweifel, dass wir oftmals übersehen, dass wir gerade eigentlich glücklich sind und folglich etwas suchen, um diesen augenscheinlichen Moment zu ändern. Wir suchen uns Ziele, um das Glück zu finden, suchen alles Mögliche danach ab, verwechseln das Glück. Wenn es nah scheint, bekommen wir es nicht zu fassen und wenn wir es haben, schaffen wir es nicht, es festzuhalten. Doch um das Glück zu finden, müssen wir das Risiko des Unglücks und der Unzufriedenheit tragen und das ist es am Ende auch wert, oder?

Das Glück wird aber schon so genug verloren oder übersehen - ohne dass wir vergleichen.

Ein Blick auf mein Handy macht mir bewusst, welche Gefahr wir eigentlich andauernd laufen, uns zu vergleichen. Wenn man ständig mit der Happiness anderer konfrontiert wird und wenn Likes und Comments unsere Meinung formen und auch die Meinung über uns selbst verformen. Unser Wirklichkeitsbild ist entstellt. Das Internet lässt uns glauben, ein Leben ohne ständiges Glück sei nicht lebenswert. Wir suchen die Fehler bei uns, zweifeln und verzweifeln. Dabei verfehlen wir die Realität. Alles geht viel zu schnell. Viel zu schnell räumen wir den Minderwertigkeitsgefühlen einen Platz in uns ein, hinterfragen unsere Leistungen und beginnen uns zu fragen, wie wir so leben können, um so perfekt zu sein, sodass wir am Ende so happy sind. So glücklich wie das „perfekte“ Mädchen, das mit ihren makellosen Zähnen in einen Apfel beißt und für dieses Bild 10.000

Gefällt-mir-Klicks und 1000 Herzchen in den Kommentaren bekommen hat. Dabei zeigt dieses Bild nur einen eingefrorenen glücklichen Moment. Es zeigt einen Moment, der nicht uns gehört, und ein Glück, welches wir nur schwer ertragen können, weil wir uns in dem Moment, in dem wir das Bild betrachten, unseres eigenen Glücks nicht bewusst sind oder gerade einfach mal nicht glücklich sind. Im nächsten Moment könnten wir schon wieder glücklich sein, wenn wir nicht mal wieder kurzfristig wie gelähmt wären, wenn wir nicht wieder so unzufrieden wären. Ein Herz kann so viel mächtiger sein als tausend Herzchen.

Nebenbei gesagt hat auch die Zeit eine bestimmte Macht. Die Zeit ändert sich, mit ihr nicht nur die Umwelt, sondern die ganze Welt.

Für sich sind wir alle irgendwie kleine Welten. Wir sind Welten im Wandel.

Macht es dann überhaupt Sinn, sich zu vergleichen, da es doch morgen schon wieder ganz anders aussehen kann?

Denn wer ist heute so, wie er gestern war? Vielleicht war ich gestern mutiger als heute. Oder aber ich werde morgen besser sein als vor ein paar Tagen. Möglicherweise werde ich nie wieder so sein, wie ich einmal war. Dies ist sehr wahrscheinlich, weil nie mehr etwas so sein wird, wie es einmal war. Es wird anders sein. Anders heißt nicht falsch, oder?

Dieses „anders“ macht uns zu einem Original. Wenn wir ehrlich sind, wollen wir doch auch gar nicht jemand anderes sein, weil es ja schon anstrengend genug ist, man selbst zu sein. Wir wollen es nur einfacher haben. Bloß ist Glück nicht immer einfach. Vergleiche vereinfachen nicht, sie verkomplizieren. Wir sind alle kompliziert und anders.

Obwohl wir jetzt an dieser Stelle wissen, welche verätzende Wirkung das Vergleichen hat, werden wir es dennoch tun, weil wir einfach so sind, so eigenartig.

Bevor wir uns also mit anderen vergleichen, sollten wir mit der Person anfangen, die wir im Spiegel sehen. Die Person, die so andersartig ist, so fremd. Viel zu oft halten wir viel zu wenig von uns selbst. Allenfalls sollten wir uns fragen, welche Werte uns wichtig sind, nicht die der Gesellschaft und nicht die des „perfekten“ Mädchens.

Dann sollten wir uns vor Augen führen, welchen Weg wir bereits gegangen sind, welche Geschichte wir erzählen und auch welche Erfolge und Erinnerungen wir unser eigen nennen und selbige, die aus der Unzufriedenheit befreien können. Wahrscheinlich finden wir neben unserem asymmetrischen Gesicht, Augenringen und Narben andere Besonderheiten, die andere nicht haben. Eigenarten, die wir beheben können oder die einfach zu uns gehören. Letzten Endes sind wir Menschen, sind unvergleichlich.

Im Rückblick auf Schneewittchen könnte man annehmen, dass die böse Königin eher ein Unmensch war, doch in Wahrheit war sie ein Mensch mit Ängsten und Selbstzweifeln. Mit jedem Vergleich hat sie mehr von ihrer Menschlichkeit und von ihrer Selbstachtung verloren. Kurzum - wir alle vereinen die böse Königin in uns. Wir alle kämpfen mit unseren eigenen Problemen, Unsicherheiten, Entscheidungen, Gedanken und dem Leben. Und darin sind wir uns alle einig, darin sind wir uns ähnlich.

Ähnlich und unähnlich, erwachsen und kindisch, vollkommen und unvollkommen, zufrieden und unzufrieden, groß und klein, schön und hässlich, mutig und ängstlich, klug und dumm... Das sind zunächst alles Adjektive. Wörter, die wir steigern können und die uns charakterisieren. Dessen ungeachtet sind es aber auch Wörter, denen wir eine viel zu große Bedeutung geben.

Dann bin ich meinetwegen kindischer, unvollkommener und dümmer als andere, aber dann bin ich immerhin ich und das ist auch gut so. Wichtig ist, wer wir sind, nicht, wer wir sein wollen. Glückliche sind wir zwischen dem Vergleichen und dem Zweifeln. In all der Hektik des Lebens müssen wir uns nur daran erinnern.

Heute erinnere ich mich daran.

Am Abend vor dem Spiegel möchte ich mehr ich sein, weniger das „perfekte“ Mädchen sein, mehr bei mir sein - mit all den Fehlern - möchte ich sein und das mit einem Lächeln und Zahnpasta am Mundwinkel und ohne Gedanken an andere.



Texte der Preisträgerinnen und Preisträger:

## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

### **Lilli Kießling**

Jahrgangsstufe EF

Bischöfliches Pius-Gymnasium Aachen

Betreuende Lehrerin: Frau Bade

„Wir halten diese Wahrheiten für ausgemacht, daß alle Menschen gleich geschaffen sind, dass sie von ihrem Schöpfer mit gewissen unveräußerlichen Rechten ausgestattet sind; dass dazu Leben, Freiheit und das Streben nach Glück (Pursuit of Happiness) gehören.“

Die amerikanischen Unabhängigkeitserklärung, eines der wichtigsten Dokumente der heutigen Zeit, welche nicht nur amerikanisches, sondern globales Denken nachdrücklich geprägt hat, beschreibt das Streben nach Glück als natürliche Veranlagung des Menschen und erkennt es als das gleiche Recht wie Leben und Freiheit an.

Evolutionär betrachtet sind die Menschen nicht auf der Erde, um glücklich zu werden, sondern um zu leben, zu überleben und sich zu entwickeln. Glück dient als angenehmes Empfinden, als Belohnung für überlebenssichernde Handlungen und persönlichen Erfolg in der Gruppe, hervorgerufen durch Ausschüttung von Botenstoffen wie Endorphin, Oxytocin und Dopamin. Demnach ist man dann glücklich, wenn man persönlich für sinnvoll definierte Arbeit erfolgreich verrichtet hat.

Allerdings ergibt vieles nur dann einen Sinn, wenn es in Relation zu einer Bezugsgröße steht. Nun ist es aber schwierig, eine passende, objektive Bezugsgröße für Glück zu finden. Um also Informationen über das eigene Selbst zu erlangen, müssen sich die Menschen miteinander vergleichen. Dieser Grundsatz wurde bereits 1954 durch Leon Festingers Arbeit A Theory of Social Comparison Processes festgehalten. Je besser man sich in Bezug auf die Umgebung einschätzt, desto positiver prägt sich das Selbstwertgefühl aus. Zuneigung, Anerkennung, Neid und sogar Eifersucht der anderen können wichtige Indikatoren zur Selbsteinschätzung sein.

Dabei ist wichtig festzuhalten, dass im Hirn zwei unterschiedliche voneinander unabhängige Bereiche für die Gefühle Glück und Unzufriedenheit verantwortlich sind. Ein eigentlich glücklicher Mensch kann also gleichzeitig oder vorübergehend unzufrieden sein. Psychologen verwenden häufig statt „Glück“ das Wort „Zufriedenheit“, um zu verdeutlichen, dass es sich um einen langwierigen Prozess bzw. eine positive Bilanz über das Erlebte und Erarbeitete handelt. Außerdem wird dadurch der Zusammenhang mit gesellschaftlichen Vorstellungen deutlich. Studien haben ergeben, dass beispielsweise die Ehe oft mit einer erhöhten Lebenszufriedenheit einhergeht, da sich die Menschen eine Grundbasis und eine feste Eingliederung in die Gesellschaft geschaffen haben. Singles schätzen sich hingegen

durchschnittlich glücklicher ein, sofern sie häufiger rausgehen, extrovertierter sind, sich häufiger neu orientieren können und somit die Chance haben, mehr Glücksmomente zu erleben. Ebenso soll Wohlstand zur Zufriedenheit beitragen. Keinesfalls darf jedoch geschlossen werden, dass Geld ein Garant für das Lebensglück ist: Einerseits muss der Wohlstand durch eigene Hand erarbeitet worden sein, um wertgeschätzt zu werden und um stellvertretend für das ursprüngliche Glücksempfinden als Belohnung für die eigene Arbeit zu funktionieren. Andererseits trägt Geld nur zum Glück bei, solange es zur Selbstverwirklichung und Verfolgung der Ziele ausgegeben wird, zum Beispiel durch Investitionen in Reisen, Hobbys, Bildung etc. Außer Frage soll stehen, dass es zusätzlichen Komfort bietet, sich auch noch ein gutes Auto, ein schönes Haus und ordentliche Klamotten zu kaufen, solange es einem Freude bereitet. Sich jedoch nur über Prestigeobjekte und Statussymbole zu definieren, führt nicht zum wahren Glück. Dabei handelt es sich nämlich um Ersatzbefriedigungen, mittels derer versucht wird, nach außen hin zu zeigen, dass man reicher, besser und glücklicher als die anderen ist. Das Problem dabei besteht darin, dass sich die anderen häufig davon blenden lassen und Materialismus mit Glück verknüpfen.

Ein weiteres, ganz aktuelles Problem sieht man in den sozialen Netzwerken wie Facebook, Instagram und Snapchat. Im Internet geben die Menschen oftmals ein hauptsächlich positives Bild von sich preis: Lachende Gesichter im Urlaub, im Fitnessstudio und auf der Hochzeit strahlen uns entgegen. Dabei verschwinden die langweilige Anfahrt, die Anstrengung beim Training und der Familienstreit vor der Hochzeit einfach von der Bildoberfläche und wir fangen an, uns zu fragen, warum anderer Leute Leben ausschließlich von Spaß und Liebe geprägt ist. Automatisch vergleichen wir diese verzerrte Vorstellung mit der von unserem eigenen Leben, in dem auch Langeweile, Trauer, Stress und Zorn vertreten sind. Fälschlicherweise halten wir die anderen also oftmals aufgrund von Oberflächlichkeiten, Luxusartikeln oder durch ihr Online-Profil für glücklicher als uns selbst und auch als sie tatsächlich sind.

„Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind.“ (Charles-Louis de Montesquieu).

Im sozialen Vergleich besser abschneiden zu wollen, ist in erster Linie nicht verwerflich, sondern evolutionär gesehen sogar von existenzieller Wichtigkeit und eine natürliche Veranlagung des Menschen. Damit der Vergleich wie vorgesehen funktionieren kann, darf jedoch nicht mit Scheinbildern oder falschen Werten wie materialistischem Konsum verglichen werden. Vielmehr sollte den eigenen Überzeugungen und Idealen nachgeieft werden. Sich also mit Menschen zu vergleichen, die diese Ideale verkörpern und vorleben, ist daher sinnvoll, da man ein Beispiel bzw. einen Anhaltspunkt für das eigene Streben hat. In der Psychologie spricht man vom Aufwärtsvergleich. Vorläufig kann dabei Unzufriedenheit, Neid, das Gefühl von Minderwertigkeit, Enttäuschung und Frustration entstehen. Nutzt man dieses Empfinden und nimmt sich den Erfolg des anderen zum Vorbild, um daraufhin intensiver und fokussierter an der Verwirklichung seiner Ziele zu arbeiten, kann diese vorläufige Unzufriedenheit optimal in ein höheres Glück rückverwandelt werden.

Hier stoßen wir doch auf ein Problem im Denken der westlichen Gesellschaft: Vor allem in Amerika wird die Philosophie vertreten, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied sei. Sowohl in Presseschlagzeilen über Karrieren vom Tellerwäscher zum Millionär, als auch in der von Hollywood geprägten Filmbranche, in der fiktive Geschichten von unbe-

deutenden Menschen, die zu großen Persönlichkeiten werden, aufgezeichnet sind, wird diese Einstellung ersichtlich. Daraus resultiert die allgemeine Ansicht, jeder könne es ungehindert an die absolute Spitze schaffen. Alles andere sei selbstverschuldete Faulheit oder Unfähigkeit. Im Gegensatz zum Mittelalter, in dem man seine Lebenslage zwangsläufig akzeptieren musste, da es kaum Aufstiegsmöglichkeiten gab, vergleichen sich die Menschen heutzutage stets mit den ganz hohen Ständen, mit der Schickeria, mit der Elite und definieren entsprechende Positionen als Ziel ihrer Wünsche. Werden unsere Vorbilder immer unrealistischer, die Ziele immer abstrakter und höher und wird die Erwartungshaltung an uns selbst nahezu unerreichbar, dann ist es schwierig, Glück zu empfinden, da der eigene Erfolg stets belanglos zu unserem Bezugssystem erscheint.

Albert Schweitzer sagte einmal: „Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.“ Das heißt, wenn man Glück nicht sieht / es nicht empfindet, kann man auch nicht glücklich sein. Denn mit dem Glück ist es wie mit der Brille: Man hat sie auf der Nase und weiß es nicht. So wird zum Beispiel der erste Sonnenstrahl des Jahres nach einem langen Winter voller Sehnsucht herzlichst begrüßt und löst sehr rasch Frühlingsgefühle aus. Ist der Sommer dann einmal da, haben die Menschen schon wieder andere Probleme als das Wetter im Kopf. Ja sie beschwerten sich sogar, dass es zu heiß sei und sie sich freuen würden, wenn der Winter wiederkomme. Glück ist nichts anderes als das Sonnenlicht, es kann kaum ohne den Schatten der Unzufriedenheit wahrgenommen werden. Man weiß selten, was Glück ist, aber meistens weiß man, was Glück war.

Aus diesem Grunde ist es manchmal wichtig, sich vor Augen zu führen, dass es einem im Gegensatz zu vielen anderen im Wesentlichen gut geht: Im Krankenhaus liegen so viele Menschen mit unheilbaren bzw. schwerwiegenden Krankheiten, in Afrika müssen Millionen Menschen hungern und vor einigen hundert Jahren gab es auch in unseren Breitengraden weder Infrastruktur noch Sanitäreinrichtungen oder Krankenversorgung, die den heutigen Maßstäben genügen. Der sogenannte Abwärtsvergleich ist notwendig, um die eigene Lebenslage wertzuschätzen. Dabei entsteht ein Gefühl der Überlegenheit, man ist zufrieden, selbstbewusst und glücklich. Durch den abwärts gerichteten Vergleich entsteht also entgegen Kierkegaards Behauptung nicht Unzufriedenheit, sondern Glück bzw. die Verstärkung eines vorhandenen Glücksgefühls.

Der dauerhafte Abwärtsvergleich ist allerdings eine Täuschung der Selbstwahrnehmung: Tendenziell versuchen Menschen mit eher geringem Selbstwertgefühl oder persönlichem Unglück dadurch, einen Schutzwall um sich herum zu errichten oder eine verbesserte Illusion ihrer Stellung zu gewinnen. So neigen beispielsweise Krebspatienten dazu, sich mit gleich Diagnostizierten im gleichen bzw. weiter fortgeschrittenen Stadium zu vergleichen. Sozial niedrig eingestufte Personen suchen den Vergleich mit gleich oder schlechter verdienenden Menschen aus ihrem Umfeld. Demzufolge entsteht zwar ein besseres, glücklicheres Bild von sich selbst, ebenfalls jedoch ein sehr unausgeglichenes bzw. als ungerecht empfundenes Weltbild, da nur noch die schlechteren, negativeren Dinge um einen herum wahrgenommen werden.

Am besten ist der horizontale Vergleich mit einem Gleichgestellten unter ähnlichen Umständen in einem ähnlichen Umfeld. Manchmal ist man vielleicht enttäuscht, dass der andere etwas besser gemacht hat. Dies führt dann im optimalen Fall dazu, dass man in Zukunft bestrebt ist, intensiver an sich oder seiner Aufgabe zu arbeiten. Ein anderes Mal könnte man im inneren Ranking besser abschneiden als das zu vergleichende Subjekt



und wäre somit umso glücklicher. Es ist jedoch anzuzweifeln, ob für jede Situation eine passende Vergleichsperson zu finden ist und ob anschließend entsprechend richtig agiert wird.

Allerdings gibt es noch einen weiteren Aspekt, der in Erwägung gezogen werden sollte: Versucht man sich immer und überall mit anderen zu messen, wird man ihnen zwangsläufig irgendwann nacheifern, um die Bestätigung zu erhalten, dass man in der jeweiligen Situation besser abschneidet. Wenn man dafür jedoch das aufgibt, wofür man eigentlich steht, ist es schwierig, der Beste unter Gleichen zu sein. Vielleicht bewertet man sich in diesem spezifischen Vergleich dann mit „Silber“ und könnte sich freuen, dass man Nuancen besser war als „Bronze“, doch genauso würde man sich ärgern, dass nur Nuancen zu „Gold“ gefehlt haben. Daher wäre es wesentlich nachhaltiger, seinen eigenen Stärken nachzugehen und neue Wege einzuschlagen, sodass man einzigartige Qualifikationen außerhalb jeglicher Konkurrenz schafft und als Unvergleichbar gelten kann. Man muss nicht zwangsläufig das Licht des anderen ausblasen, um das eigene leuchten zu lassen.

„Letztendlich gehört das Glück denen, die sich selbst genügen!“ (Artur Schopenhauer). Glück ist ursprünglich ein Empfinden und beschreibt nicht das, was wir bei anderen sehen, sondern nur, wie wir uns selbst fühlen. Allein das Leben könnte Grundvoraussetzung und Grund genug sein, um glücklich zu werden. Der Buddhismus setzt das ideale Ziel, das „Nirvana“ zu erreichen, was so viel heißt, alle mit falschen persönlichen Vorstellungen vom Dasein verbundenen Faktoren wie Ich-Sucht und Gier zu erkennen und auszulöschen. In diesem Zustand kann kein Vergleich existieren, da dieser die Selbstwahrnehmung beeinflusst und somit den Einklang mit sich selbst zum Schwanken bringen würde. Selbstverständlich ist dieses bedingungslose und ausnahmslose Glück erstrebenswert, doch tatsächlich haben es nur einige mythenumwogene Mönche durch jahrelange Meditation dorthin gebracht.

Es ist nahezu unmöglich, sich nicht zu vergleichen! Automatisch und unkontrollierbar vergleichen wir uns aufwärts, abwärts, horizontal, mit dem früheren Ich, mit anderen Zeiten, mit entfernten Kulturen. Daher ist es letztendlich nur eine Frage, wie wir mit der aus dem Vergleich erschlossenen Erkenntnis umgehen. Ist es sinnvoll und möglich, an mir zu arbeiten, sodass ich besser im Vergleich abschneide? Oder sind mir andere Dinge wichtiger? Habe ich nicht ganz andere Qualitäten? Manchmal kann man auch einfach zu dem Entschluss kommen, dass man sich für den anderen freut, man selbst aber trotzdem zufrieden mit der eigenen Situation ist. Unzufrieden zu sein, weil der Nachbar das höhere Einkommen, das schönere Blumenbeet oder die glatteren Haare hat, ist sinnlos und nichtig. Der Nachbar hat bei genauerem Betrachten nämlich vielleicht nur ein höheres Einkommen, weil er länger arbeitet, dafür hat er aber nicht so viel Zeit, die er mit seiner Familie verbringt. Gesundheit, Freiheit, Familie und Freunde, das ist das wichtigste Bezugssystem überhaupt!

Glück ist ungreifbar und individuell. Schenkt man der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung Glauben, dann strebten die Menschen natürlicherweise nach einem anhaltenden, unauslöschlichen Glück. Tatsächlich handelt es sich hierbei vielmehr um Lebenszufriedenheit, die oft mit gesellschaftlicher Anerkennung verbunden ist und eine Bilanz über die Erlebnisse zieht. Dabei werden Momente des Glücks und der Unzufriedenheit abgewogen. Diese Glücksmomente sind evolutionär eingerichtet und kurzfristiger Natur, um den Menschen für Erfolg, Arbeit und überlebenssichernde Handlungen zu belohnen. Sie können gepaart sein mit temporären Momenten der Unzufriedenheit, ohne dass die eigentliche Lebenszufriedenheit einschneidend beeinflusst wird. Um Glück erst einmal zu

erkennen, bedürfen die Menschen einer Bezugsgröße, die durch den Vergleich festgelegt wird. Nach Kierkegaard werden die Menschen unzufrieden, wenn sie sich vergleichen. Doch das tun sie natürlich nur, wenn sie schlechter im Vergleich abschneiden. Der dänische Philosoph hat insofern Recht, dass wir uns heutzutage häufig mit unerreichbaren Positionen und falschen Scheinidealen vergleichen, wodurch Frustration erzeugt wird. Die Betrachtungsweise, mit der wir uns vergleichen, ist also nicht immer sinnvoll und wird stark durch äußere Faktoren beeinflusst. Von diesen äußeren Zwängen sollte man sich distanzieren, nicht jedoch vom Vergleich selbst. In erster Linie ist also zu hinterfragen, ob die Ziele, die man sich setzt und mit denen man sich vergleicht, sinnvoll, erstrebenswert und erreichbar sind. Schneidet man dann immer noch schlecht im Vergleich ab und ist unzufrieden, sollte man dies positiv nutzen, um fokussiert und zielstrebig an sich und seinen Zukunftsvisionen zu arbeiten und um zukünftig besser im Vergleich abzuschneiden. Dadurch kann die Unzufriedenheit in Glück rückverwandelt werden. Auf diese Weise erscheint einem der eigene Erfolg bzw. das Glück sogar noch intensiver, da es im Kontrast zu der vorigen Unzufriedenheit steht.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Vergleich manchmal Unzufriedenheit und manchmal Glück bzw. Zufriedenheit zulässt. Ohne den Vergleich wäre Glück gar nicht erst möglich, da es aufgrund der fehlenden Bezugsgröße nicht eingeordnet werden könnte. Somit bedarf Glück des sozialen Vergleichs, welcher zwar des Glückes Ende und Anfang der Unzufriedenheit sein kann, insgesamt wird durch den Vergleich jedoch ein Kreislauf von Glück und Unzufriedenheit erzeugt, in dem der Vergleich gleichzeitig Anfang und Ende des Glücks sein kann. Dennoch wäre das Erreichen von Zufriedenheit durch Selbstreflexion ohne äußere Vergleiche das schwer zu erreichende Ideal.



Texte der Preisträgerinnen und Preisträger:

## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

**Dorian Kock**

Jahrgangsstufe Q1

St. Pius-Gymnasium Coesfeld

Betreuende Lehrerin: Frau Kraft

Wer kennt das nachfolgende Beispiel nicht? Dem Mitschüler / Kommilitonen / Arbeitskollegen geht es scheinbar viel besser als mir. Er hat bessere Noten, verdient mehr Geld, ist gesünder und sportlicher als ich. Er lebt in einer glücklichen Familie, hat gesunde, erfolgreiche Kinder und ihm scheint es an nichts zu fehlen – im Gegensatz zu mir. Dieses Beispiel abstrahierte der dänische Philosoph und Theologe Søren Kierkegaard unter der These „Der Vergleich ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“.

Doch was heißt überhaupt Ende des Glücks? Werde ich dann garantiert nicht im Lotto gewinnen? Oder werde ich, wenn mein Glück ein Ende hat, im Urlaub immer nur schlechtes Wetter haben, auf meinem Heimweg im Stau stehen und zu Hause angekommen feststellen, dass kein Bier mehr im Kühlschrank ist? Eine allgemein gültige Definition von Glück lässt sich wohl nicht aufstellen. Jeder Mensch hat eine andere Definition, ein anderes Verständnis von Glück. Diese Tatsache macht das Glück zu einem Begriff, von dem es mehr als sieben Milliarden unterschiedliche Verständnisse gibt. Ob Biologen, Theologen, Soziologen, Psychologen oder Philosophen – an der Definition des Glückes haben sich schon viele versucht. Doch kann eine derartige Definition eines Begriffes, der die Menschen über Tausende von Jahren hin immer wieder beschäftigt, wie auch immer sie aussehen mag, durch einen Vergleich in Frage gestellt werden?

Ab der ersten Minute unseres Lebens werden wir mitsamt unserem Verhalten, unseren Leistungen oder auch unserem Aussehen bis zur letzten Minute unseres Lebens mit unseren Mitmenschen, aber auch mit gesellschaftlichen Normen und mit unserem eigenen Idealbild verglichen. Der Begriff „Vergleich“ ist hierbei vielschichtig. Er kann gleichbedeutend mit Abgleich, aber auch Orientierung sein, oder im extremeren Fällen auch bis hin zu Imitation reichen. Eine Welt ohne Vergleiche ist also, genauso wie eine Welt ohne Glück, undenkbar. Kann denn beides, sowohl der Vergleich, als auch das Glück, parallel existieren?

Wenn ich als Individuum mich mit anderen Menschen vergleiche, muss man zwischen zwei Möglichkeiten mit einer sehr unterschiedlichen Wirkung unterscheiden. Zunächst wäre da der Vergleich nach unten, also zu Menschen, denen es schlechter geht als mir selbst. Wenn ich beispielsweise sehe, wie schlecht es den Kindern in Entwicklungsländern geht, dann wird mir immer wieder bewusst, wie gut es mir eigentlich geht und wie dankbar ich für das sein kann, was ich habe: Ein Zuhause, Bildungschancen, Möglichkeiten zur Selbstverwirklichung und, am allerwichtigsten, Freunde und eine Familie. Zweifellos

haben Menschen diese Einsicht, aber gäbe es nur diese Seite des Vergleichs, bestünde für Kierkegaard keinerlei Grund für die Annahme, dass der Vergleich das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit sei.

Denn Menschen neigen eher zu einem Vergleich nach oben, also zu Leuten, die entweder mehr besitzen und einen höheren Bekanntheitsgrad haben als man selbst oder irgendetwas besser können. Hierfür gibt es endlos viele Beispiele, die von extrem bis zu alltäglich in jeder Form auftreten. Bill Gates verdient mehr Geld als ich, die Nachbarstochter schreibt bessere Noten als ich, Usain Bolt rennt schneller als ich oder mein bester Freund hat ein neueres Handy als ich. All diese Gedanken führen dazu, dass ich unzufrieden mit mir, meinen Leistungen und letztendlich vielleicht sogar unzufrieden mit meinem Leben bin. Faktoren wie Neid, Ruhmsucht und Konkurrenz kommen noch erschwerend hinzu und besiegeln endgültig die eigene Unzufriedenheit. Es hängt also grundsätzlich davon ab, mit wem und in welchem Aspekt ich mich vergleiche.

Was viele jedoch nicht beachten, ist, dass mein Eindruck von anderen nur subjektiv und meistens nicht mit der Realität vereinbar ist. Stellen Sie sich einen berühmten Musiker vor. Dieser verdient mehrere Millionen im Jahr, hat tausende Fans und ist bei vielen großen Veranstaltungen dabei. Vergleicht sich jemand mit diesem Musiker, kommt ihm sofort in den Sinn, dass er gerne so viel Geld, einen so hohen Bekanntheitsgrad und so viel Musiktalent wie der Musiker hätte. Was diese Person jedoch nicht bedenkt, ist, dass der Musiker ständig unter dem Auge der Öffentlichkeit steht, keine freie Minute hat, strenge Vorgaben befolgen muss, wie er sich zu verhalten hat und ständig unter Druck steht.

Als Außenstehender richte ich meinen Blick nur auf das oberflächlich Positive, was ich gern hätte. Die Realität sieht jedoch oft ganz anders aus und ich werde von allem vermeintlich Wünschenswerten zu sehr geblendet. Ein Idealbild, das es in Wirklichkeit gar nicht gibt.

Hinzu kommt, dass Menschen grundsätzlich geneigt sind, lieber positive Erfahrungen (Erfolg, schöne Momente, Freundschaften oder Liebe) als negative Erfahrungen (Schmerz, Schicksalsschläge, Ratlosigkeit oder Hilfsbedürftigkeit) zu teilen. Dafür muss man sich einfach nur auf sozialen Netzwerken wie Facebook, Twitter, Snapchat oder Instagram umschauen. Jeder, der auf einem dieser Netzwerke aktiv unterwegs ist, wird mir bestätigen können, dass das Internet voll von Bildern ist, die ein heiles, vermeintlich perfektes Leben vorgaukeln. #SchönsterTag, #EssenwieeinKaiser oder #GeilesLeben sind keine seltenen Tags, die unter den Bildern auf Instagram zu sehen sind. Natürlich ist es verständlich, schöne Momente mit der Welt teilen zu wollen. Man sollte sich aber immer der Tatsache bewusst sein, dass kein Leben ausschließlich aus schönen Momenten besteht. Realitätsnäher wäre es wohl, wenn wir im Internet auf genauso viele Bilder mit den Tags #SucheArbeit, #Sorgerechtsstreit oder #AmRandederVerzweiflung stoßen würden. Doch wer würde schon freiwillig einer Seite folgen, die postet, wie blöd doch ihr Tag war? Da folgt man doch viel lieber Seiten von Models, die ihr von Glamour, Reisen und hübschen Menschen geprägtes Leben präsentieren und mir suggerieren, wie erbärmlich doch mein Leben in dieser mit New York verglichen ländlich wirkenden Stadt Münster ist. Erkennen Sie die Ironie in dem Ganzen?

„Nein, ich sollte doch meinen eigenen Weg gehen und nicht auf das schauen, was andere machen! Diese Einstellung zeugt schließlich von Reife und so werde ich auch am weitesten kommen! Denn wo bliebe denn meine Individualität, wenn ich nur nach links und

rechts schaue?“, könnte man als Einwand vorbringen. Tatsache ist jedoch, dass heutige „erfolgreiche“ Menschen eben deshalb erfolgreich sind, weil sie bewusst den Vergleich zu anderen gesucht haben und sich mit der Konkurrenz, die dadurch entstand, arrangierten. Erfolg kam durch den Vergleich mit anderen. Sie machten es besser als die Konkurrenz, brachten Innovationen hervor, die kein anderer hatte, und umgingen Fehler, die sie bei ihrer Konkurrenz beobachten konnten. Es gilt, wie in so vielen Dingen im Leben, die richtige Balance zu finden.

Auch wenn es ziemlich harsch formuliert ist, werden Sie, wenn Sie Vergleiche so gut es geht meiden, der Konkurrenz früher oder später erliegen. Wenn sie sich zu sehr mit anderen vergleichen, wird genau dasselbe passieren.

Beispielsweise werde ich als Marathonläufer entsprechend meiner Leistung eingeordnet. Hierbei werde ich jedoch nur im Vergleich zu der Leistung der anderen Teilnehmer bewertet. Selbst wenn ich für den Marathon 10 Stunden brauche, werde ich immer noch Erstplatzierter, wenn die anderen Läufer 11 Stunden brauchen. Sie werden jetzt lachen, aber woher wissen Sie, dass 10 Stunden keine „gute“ Zeit für einen Marathon ist? Ganz einfach: durch den Vergleich zum Durchschnitt. Ob meine Leistung gut ist, hängt also davon ab, wie gut die anderen sind. Doch worin liegt überhaupt der Reiz, sich an einem freien Tag aus dem Bett zu quälen, scheinbar endlos viele Runden zu laufen und am nächsten Tag mit Muskelkater zur Arbeit zu gehen? Menschen überwinden sich zu Dingen und gehen an ihre Grenzen, weil es Konkurrenz gibt. Sie sehnen sich nach Anerkennung und die erlangen sie, wenn sie etwas besser machen, als die übrigen Teilnehmer und sich gegenüber ihrer Konkurrenz durchsetzen. Egal, ob sie als Sieger aus einem Marathon, Vorstellungsgespräch oder einem Sprachwettbewerb hervorgehen, letztlich möchte jeder Mensch nicht mehr als eine objektive Bestätigung, die ihm sagt: „Das hast du gut gemacht! Du kannst wirklich stolz auf dich sein!“ Objektivität kann aber nur dann erreicht werden, wenn man sich mit möglichst vielen Mitmenschen misst, also vergleicht.

Der Drang zu Vergleichen ist also in einem gewissen Maße auch in der menschlichen Natur verankert. Der Mensch steht da, wo er heute ist, weil er sich, mit wem auch immer, vergleicht und nicht aufhört zu streben, nicht zufrieden ist. „Citius, altius, fortius“ oder zu Deutsch „schneller, höher, weiter“. So lautet das Motto der Olympischen Spiele und dies lässt sich gleichermaßen auf die Natur des Menschen übertragen. Das spiegelt sich in den unterschiedlichsten Punkten wider. Da wir mit den Olympischen Spielen schon so schön bei dem Thema Sport sind, können wir daran mit einem weiteren Beispiel anknüpfen. Eine Tänzerin belegt mit ihrer Tanzgruppe bei den Deutschen Meisterschaften den 17. Platz. Natürlich ist das schon eine unglaublich gute Leistung verglichen mit anderen Tanzgruppen. Aber natürlich gibt es auch noch Raum für Verbesserungen. Während einige Mädchen aus ihrer Tanzgruppe bereits damit zufrieden sind, vergleicht sich das Mädchen stets mit besseren Tänzerinnen. Den Spaß am Tanzen verliert sie dabei allerdings nie. Es gibt Tage, an denen sie mit ihrer Leistung unzufrieden ist, und es gibt Tage, da spürt sie selbst all die Fortschritte, die sie gemacht hat. Der Vergleich mit ihren Vorbildern, was den Tanz angeht, motiviert das Mädchen und stachelt es an, härter zu trainieren. Die nächsten Jahre belegt es bei den Deutschen Meisterschaften erst den 8. und dann den 4. Platz. Das darauffolgende Jahr wird es deutsche Meisterin und qualifiziert sich für zahlreiche internationale Turniere inklusive der Weltmeisterschaft. Kann man hier wirklich davon reden, dass das Glück des Mädchens durch den Vergleich sein Ende gefunden hat? Ich behaupte sogar das Gegenteil: Das Mädchen ist glücklicher als je zuvor.

Grundsätzlich hängt der Effekt eines Vergleiches immer von der eigenen Mentalität ab. Ein gesunder Vergleich nach oben kann mich also zu besseren Leistungen motivieren.

Was genau heißt denn nun aber „gesunder“ Vergleich nach oben? Unter einem gesunden Vergleich nach oben verstehe ich, um beim Beispiel des Mädchens zu bleiben, den nötigen Rundumblick für das Leben abseits des Tanzes. Obwohl dem Mädchen das Tanzen sehr viel bedeutet, sind ihr ihre Bildung, ihre Freunde und ihre Familie genauso wichtig. Gefährlich ist es nämlich dann, wenn man einen Tunnelblick für etwas entwickelt und an nichts anderes mehr denken kann. Es ist wichtig, sich seiner Stärken und auch Schwächen bewusst zu sein. „Ich kann zwar besser als viele andere Leute in meinem Alter tanzen, dafür bin ich in Ballsportarten absolut miserabel und die meisten Ballsportarten können Leute in meinem Alter besser als ich“ oder auch „Das Tanzen bedeutet mir viel, aber nicht alles“ sind zwei Aussagen, die für ein gesundes Verhältnis zu Vergleichen sprechen.

Jeder Mensch hat seine Stärken und Schwächen und das gilt es einzusehen. Genau deshalb kann ich nicht von mir verlangen, die besten Eigenschaften eines jeden Menschen in mir zu vereinen.

Der Vergleich als solcher ist folglich nicht pauschal das Ende des Glücks, sondern nur dann, wenn der Vergleich einseitig in eine Richtung strebt, die für einen selbst unerreichbar ist. Glück empfindet man dann, wenn der Vergleich ein ausgewogenes Mittelmaß in beide Richtungen darstellt. Ich muss mir hierbei meiner eigenständigen Persönlichkeit mit meinen Stärken und Schwächen bewusst sein, muss bei Vergleichen stets den Realitätsinn bewahren und mir meines Standpunktes in der Welt bewusst sein. Es gibt Aspekte, die man bei einem persönlichen Vergleich realistischerweise nicht berücksichtigen darf oder sollte.

Ein Vergleich macht immer dann nicht unglücklich, wenn ich ihn als Anreiz nehme, meine Lebenssituation zu verändern oder meine Leistung zu verbessern. Diese Ziele dürfen nie außerhalb der eigenen Möglichkeiten liegen. Dazu gehört ein gewisser Reifeprozess, den junge Menschen oft erst noch durchlaufen müssen. Insofern muss man Kierkegaards These um ein paar kleine, aber wichtige Zusätze ergänzen:

Der ausschließlich unrealistische Vergleich nach oben ist wahrlich das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

Im 21. Jahrhundert, in dem in so vielen Ländern Krieg und Terror herrscht, muss man nur einmal abends aufmerksam die Tagesschau verfolgen, um einzusehen, wie gut es uns in Deutschland eigentlich geht, wie schwer es Menschen in anderen Ländern haben, wie viel Armut noch auf der Welt existiert und wie viel Menschen Tag für Tag wegen anderer Menschen unnötig sterben. Nun stellen Sie sich vor, politisch radikale Parteien, Kriegeraktivisten oder Terroristen würden den Vergleich zu Menschen mit unserer Gesinnung und Einstellung zum Leben ziehen,

- würden nach links und rechts schauen,
- würden sehen, dass man auch in Harmonie zusammenleben kann,
- würden am eigenen Leibe erfahren, was Toleranz und Offenheit heißt.

Wäre das nicht ein möglicher Anfang des Glücks und ein Ende der Unzufriedenheit?



## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

**Jana Schäfer**

Jahrgangsstufe 12

Anna-Siemsen-Berufskolleg Herford

Betreuende Lehrerin: Frau Nolte

Es ist immer schwer, etwas Großes zu beginnen, wenn man letztendlich weiß, dass man dem Vergleich unwiderruflich ausgeliefert ist. Demnach möchte man sich nicht zum Gespött machen. Was resultiert daraus? Man versucht es nicht. Man wächst nicht über sich hinaus.

Die Türen des Lebens bleiben verschlossen und man verpasst das, was einem vielleicht sogar zum glücklichsten Menschen dieses großen Erdballs gemacht hätte. Und warum? Weil man sich nicht das zutraut, was sich andere zutrauen? Wer sagt mir, was richtig und was falsch ist? Wer sagt mir, was gut oder schlecht ist? Ich kann es sagen, man ist es selbst. Unser Vergleich.

Der Philosoph, Theologe und Schriftsteller Søren Kierkegaard sagte einmal „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit“. Das klingt auf den ersten Blick ganz intelligent, da dies ja auch eine berühmte Persönlichkeit gesagt hat. Muss ich das jetzt glauben? Womöglich schon, wenn man dieses Zitat mal näher unter die Lupe nimmt.

Was ist das eigentlich, dieses Glück? Kann man das anfassen? Wohl kaum. Jedenfalls hat mir ein Kleeblatt noch nie Glück gebracht. Ist Glück der Ausgang eines Ereignisses? Hatte ich Glück, wenn ich eine Klausur mit „sehr gut“ schreibe, ohne gelernt zu haben? Jeder definiert das Glück anders, denn jeder hat sein Glück selbst in der Hand. Ganz gleich, was man darunter auffasst, kann das Glück die Katze, der Partner oder sogar auch die Schwiegermutter sein. Wenn das Glück nun der Ausgang eines Ereignisses ist, dann ist das Glück das Ende einer Tat. Aber war nicht der Vergleich das Ende des Glücks? Der Anfang der Unzufriedenheit? Fragen über Fragen und ganz ehrlich? Mir viel zu kompliziert.

Wenn ich nun Glück in unterschiedlichen Dimensionen erleben kann, dann kann ich auch Unzufriedenheit auf verschiedenen Ebenen begreifen. Unzufriedenheit = Unzufriedenheit oder Unzufriedenheit = Übertreibung. Man weiß es nicht. Denn jeder Mensch ist individuell, jeder Mensch fühlt anders und doch wollen alle irgendwie dasselbe haben, einfach gleich sein. Keiner will es, alle sind es?

Im Grunde genommen gibt niemand zu, dass ein Vergleich wirklich stattfindet. Denn, wie heißt es so schön? „Ich mache immer alles richtig, keiner kann mir jemals das Wasser reichen. Ganz ehrlich? Ich bin einfach grandios!“ Das ist kein Scherz, aber diesen Satz habe ich immer nur bei Leuten mit 2,0 Promille gehört oder sie waren einfach nur im Spaßfie-

ber. Viel öfter hört man die Versagensängste anderer und ich würde lügen, wenn ich sagen würde, dass es mir gerade anders geht.

Nun schreibe ich diesen Essay in der Hoffnung, dass er beeindruckend wird. Er all den Ansprüchen dieser Gesellschaft, die beharrlich alles makellos und tadellos verwirklicht, genügt. Doch der Gedanke zu scheitern, nicht gut genug zu sein, quält einen. Aber was ist das eigentlich, das Scheitern? Wieso haben wir Angst vor dem Scheitern? Kommen wir zu Kierkegaards Aussage zurück, denn im Vergleich wird immer einer scheitern.

Es ist immer der, der sich weniger liebt. Sind die Akzeptanz seines Ichs und der Glaube an die eigenen Kompetenzen nicht der Schlüssel zum Glück? Genau das ist es, was einen unglücklich macht. Nicht den Glauben an sich selbst und den Mut zur Veränderung zu haben. Kann es uns nicht gleichgültig sein, wenn einer über mehr verfügt als man selbst? Leider nicht. Immer wieder heißt es, man solle lernen, die kleinen Details und Dinge im Leben zu schätzen. Aber selbst die kleinsten Smartphones sind so unglaublich teuer, dass ich selbst der Versager meiner eigenen Truppe bin? Wie gesagt, der eine scheitert, der andere hat Glück. Aber woher will ich wissen, dass der Mensch, mit dem ich mich gerade vergleiche, sich nicht auch gerade mit mir vergleicht?

Das Leben ist eine verdammte Momentaufnahme. Ich sehe das, was ich sehen will. Laut Montesquieu ganz einfach zu erklären. „Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind.“ Während man der wunderschönen Figur der Klassenkameradin nachweint, weint sie einem selbst die Fähigkeit hinterher, glücklich das essen zu können, was man möchte. Ganz ohne Essstörung.

Ich will ein iPhone 7 und der komische Nachbar, der doch eindeutig weniger beherrscht als ich, der hat es auch noch! Sollte ich mich schämen mit einem iPhone 6s? In der heutigen Gesellschaft schon. Die ist es doch schließlich, die uns den Lifestyle des Vergleichens aufdrückt, um Waren zu kaufen, die wir einst gar nicht haben wollten. Und ja vielleicht auch, um uns letztendlich zu frustrieren aus Hass und Eifersucht.

Und wenn wir schon vom Vergleich sprechen, dann auch von der Eifersucht. Eifersucht ist die Angst vor dem Vergleich. Und was tun wir? Wir vergleichen uns unbewusst. Wir haben Angst, verglichen zu werden, weil der Vergleich schon längst stattgefunden hat. Wir haben erkannt, dass es Menschen gibt, die einem überlegen sind. Ein Resultat des Vergleichs und der Auslöser gescheiterter Beziehungen.

Meine Mutter sagte einmal, dass du nur jemanden aufrichtig lieben und Liebe annehmen kannst, wenn du lernst, dich selbst zu lieben. Ziehen wir aus dieser geplatzen Romanze nun mal das Schlimmste: Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens, was Glück war, wenn es zu spät ist. Da ist es wieder, das Ende des Glücks.

Ein weiteres Beispiel: Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen - Man weiß nie, was man bekommt und letztendlich ist der eine glücklich, denn er hat die beste Praline ergattert und der andere unzufrieden, der muss sich nämlich mit Marzipan zufriedengeben. Aber eigentlich essen wir alle gemeinsam Schokolade aus ein- und derselben Herstellung, nicht wahr? Wer sagt mir also nun, was gut und was schlecht ist? Wieso schenkt man dem Jungen auf dem Fahrrad Mitleid, wenn er im Regen fährt? Was ist, wenn er den Regen liebt? In einem dicken Audi würde man genau das verpassen und nie erfahren, was es heißt, wirklich zu leben. Man fährt an den Dingen, an den vielen Türen, die verschlossen bleiben, vorbei und kommt am Ende an. Am Ende des Glücks.

Wir halten also fest, dass der Vergleich der Auslöser vom Ende des Glücks ist, wenn man mit sich selbst nicht im Reinen ist. Wo bleiben die selbstsicheren, applaudierenden und triumphierenden Gewinner unserer zweiten Hälfte des Vergleichs? Richtig, man weiß es



nicht. Denn vielleicht sind sie Versager eines anderen Vergleichs und liegen kauern in der Ecke. Man sieht, es ist ein stetiges Wechselspiel zwischen Mensch und Mensch.

Aber was macht der Vergleich wirklich mit uns? Es beginnt in der Kindheit durch stolze Eltern, deren Kind ganze zwei Tage eher das Wort „Mama“ sagt als die der anderen, und endet in der Tatsache, dass Rentner Heinz mehr Zähne im Gebiss hat als Rentner Friedrich. Liegt das jetzt an der Zahnpflege oder ist es Zufall? Ganz klar, es ist der Betrug. Wer will mir sagen, dass seine Zähne alle echt sind? Und das ist das, worauf es letztendlich ankommt: Ist das, was ich mir hart erarbeite, verdient oder unverdient? Der Vergleich ist der korrupte Bruder der Gerechtigkeit, so jedenfalls Erhard Blanck. Schlussendlich möchte ich insgesamt meinem Gegenüber überlegen sein.

In den weitreichenden Fragen zu Beginn meines Essays bin ich auf die Erkenntnis gestoßen, dass es immer auf die Betrachtungsweise und den Umstand ankommt. Wie ist denn jetzt nun das Glas, halbleer oder halbvoll? Gehen wir dieser Fragestellung nach, fällt uns auf, dass wir nur darauf eingegangen sind, dass das Glas halbleer ist. Wo sind die Optimisten der Gesellschaft?

Das Vergleichen kann auch der Anfang vom Glück sein. Da hat die Unzufriedenheit anscheinend letztendlich keinen Platz mehr, oder? Laut Hurrelmann sind wir Menschen die schöpferischen Konstrukteure unserer eigenen Persönlichkeit. Wir haben es selbst in der Hand, wie wir das Glas sehen. Der Vergleich kann uns zeigen, dass wir lernen und uns weiterentwickeln können. Man erweitert sein Lernfeld und ja, vielleicht auch seine verborgenen Gefühle. So ist der Vergleich nicht per se etwas Schlechtes. Er fordert uns heraus, treibt uns zu neuen Zielen an. Gibt uns vielleicht auch Mut und Hoffnung für Neues.

Also frage ich mich ernsthaft, ob die Unzufriedenheit nicht der erste Schritt zum Erfolg ist. Man nehme sich ein Individuum und addiere eine gescheiterte Situation, multipliziere sie mit der Selbstliebe und was kommt heraus? Richtig, ein neuer Versuch. Man beginnt nicht sinnlos mit etwas. Wieso sollte der Vergleich einen aufhalten? Der Vergleich ist die Hürde. Wenn du springen kannst, fliegst du über die mitgebrachten negativen Gefühle der Unzufriedenheit. Fliegen ist eine unglaubliche Sache, das kann echt nicht jeder. Man sollte stolz auf das sein, was man bisher geleistet hat. Erkennt man dieses nicht, hat man das Leben nicht verstanden. Denn der Sinn des Lebens ist leben. Das war's - ganz einfach. Es gibt niemanden, der sagt, man solle keine Fehler machen. Mache ich Fehler, richte ich mich danach auf. Das macht natürlich oftmals nicht glücklich, aber das Leben hat keine Regeln. Es gibt keine Regel Nummer 1, die mir stetig sagt, dass ich immer glücklich sein muss. Das wäre irgendwie unrealistisch. Leben wir zu viel im Glück, sterben wir, atmen aber noch. Dann kommt die Welle und reißt uns mit. Wir würden die Unzufriedenheit nicht kennen, könnten sie nicht definieren. Mal sind wir eben die Leidenden, mal sind wir eben die Gewinner. Glück kommt und geht. Das Unglück auch.

Also nochmal: Ist die Unzufriedenheit der erste Schritt zum Erfolg? Vielleicht. Denn niemand kann mir definieren, was Erfolg nun wirklich heißt. Denn auch der Erfolg ist einfach individuell. So ist es auch der Vergleich, der jeden Menschen individuell macht. Aber nicht der Inhalt des Vergleichs sollte uns ausmachen, sondern die Tatsache, dass man vergleicht. Habe ich als Mensch den Drang dazu, mich zu vergleichen, dann brauche ich Bestätigung der Gesellschaft. Das ist nicht einmal ganz untypisch in der heutigen Gesellschaft, die geprägt von Leistung, Status und Macht ist. Betrachtet man dieses genauer, fällt auf, dass wir in Situationen des Vergleichs nicht mehr wir selbst sind. Wir handeln unabhängig von dem, wer wir wirklich sind. Nach der Betrachtung des halbleeren Glases sind wir mehr damit beschäftigt, uns anzupassen. Wir versuchen, besser zu sein als die an-

deren, sodass wir ganz und gar vergessen, dass es Menschen gibt, die uns genau für das lieben, was wir nun mal nicht können. Genau das ist der Punkt - wir sind nicht perfekt. Die Kunst ist es, jemanden zu finden, der genau das an uns liebt. Ganz davon abgesehen, dass wir damit selbst beginnen sollten.

So, dann drehen wir dieses Glas mal um. Es ist halbvoll. Wer sind wir überhaupt, wenn wir immer die Besseren sind? Auf jeden Fall nicht die, die wir wirklich sind. Denn zu viel Glück und zu viel Ansehen kann aus einem Menschen schnell einen Unmenschen machen. Der Charakter ist es, der uns ausmacht.

Aber wer muss ich nun sein? Es ist schwer, man selbst zu sein in der heutigen Welt. Doch die Kunst ist es, das zu tun, was das Herz sagt.

Kierkegaard hat das gewusst und dennoch ist dies eine reine Behauptung meinerseits. Er sagt nicht grundlos, dass der Vergleich das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit sei. Aber wieso hinterlässt er der Menschheit diese Aussage? Er äußert eine grundlegende Aussage, die tausend Fragen aufwirft, die jeder anders beantwortet. Genau das ist es, was Kierkegaard unter anderem zeigt. Wir sind Individualisten. Wir müssen das Gleichgewicht in unserem Leben finden, denn alles hat einmal einen Anfang und ein Ende. Das ist es doch, was er sagt? Oder nicht? Verwirrend, aber wahr.

Das Leben beginnt, wir müssen uns Aufgaben stellen, denen wir in vielerlei Hinsicht überhaupt nicht gewachsen sind. Dann kommen auf einmal die kleinen Menschen und schaffen etwas ganz Großes. Nicht gedacht? Passiert aber. Der eine gewinnt, der andere verliert, das ist das Leben. Gewinnst du, ist es der Anfang, verlierst du, ist es nicht gleich das Ende. Aber was ist jetzt nun das Ende? Ist es der Tod? Niemand kann mir sagen, was danach passiert. Es kann der Anfang von etwas Wunderbarem sein. Einem größeren Glück.

Der Rapper Casper sagte einmal, dass jeder von uns Kunst sei, gezeichnet vom Leben. Und ganz ehrlich? Wir sind das Leben. Wir haben den verdammten Stift in der Hand. Somit können wir selbst entscheiden, ob wir unser ganzes Leben auf einem Blankopapier malen oder uns eine Schablone namens Mensch darüberlegen. Wenn es uns glücklich macht, dann sollten wir es tun. Wenn der Vergleich uns glücklich macht, sollten wir es einfach tun. Aber wir sollten davon ausgehen, dass wir anderen unschuldigen Menschen damit Schaden zufügen, ihnen das Blatt zerreißen, was sie sich mühevoll erstellt haben. Ohne es zu wissen. Wir können uns vielleicht oftmals nicht selbst glücklich machen, da wäre auch kein Überraschungseffekt mehr drin. Wir würden das Glück nicht mehr wertschätzen. Das tun wir ohnehin schon kaum, denn wir sehen immer nur die negativen Aspekte. Aber Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt. Man kann es verschenken, ohne es vorher selbst gehabt zu haben. Jemand anderen die Sonne auf das dunkle Blatt Papier zu malen, kann mehr bewirken, als das Schwarz durch den Vergleich zu stützen.

Wir können den Vergleich nicht vermeiden. Er gehört zu unserem Leben wie die Liebe. Unser Leben wäre ohne Liebe undenkbar. Wir würden vor Einsamkeit sterben. Aber wir können den Vergleich mit unterschiedlichen Sichtweisen überwinden. So wie er uns jeden Tag in unterschiedlichen Formen begegnet, gleich der Unzufriedenheit, des Betrugs, der Selbstliebe oder auch des Glücks. Aber in einer Sache kann er uns nicht treffen, uns nicht einnehmen - in der Nächstenliebe.

Ich habe diesen Essay mit dem Gedanken begonnen, im Grunde genommen sowieso

zu scheitern. Aber was bringt es mir, einen Wettbewerb zu gewinnen, wenn ich beim Schreiben zu einer der wichtigsten Erkenntnisse gekommen bin? Es geht nicht darum, im Vergleich zu siegen, es geht darum, zu erkennen, dass es wichtigere Dinge im Leben gibt, die dich glücklich machen könnten. Oftmals übersehen wir sie, aber sie sind ganz nah. Es muss nicht einmal etwas mit dir selbst zu tun haben, manchmal ist es das größte Glück für einen selbst, jemanden anderen Glück zu schenken. Es ist wie Karma. Alles was du tust, kommt irgendwann zurück. Nur positiv. Diese Erkenntnis kann mir keiner nehmen. Sie ist für mich der Sieg dieses Wettbewerbs, meines Essays, für mich ganz persönlich.

Ich möchte meinen Essay mit einer ganz bestimmten Frage beenden. Denn es war sicherlich Kierkegaards Intention, dass man über seine Aussage nachdenkt und dieses möchte ich nun weitertragen in meinen eigenen Worten: Ist dein Glas halbleer oder halbvoll?



## „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

(Kierkegaard)

**Leonie Schmeinta**

Jahrgangsstufe Q1

Gymnasium am Neandertal Erkrath

Betreuende Lehrerin: Frau Laufer

Es ist das Zeitalter der sozialen Netzwerke. Jeder findet sie irrsinnig, doch trotzdem sind wir pausenlos online und schauen uns die neusten Selfies, Videos und Trends an. Blogger, Youtuber und junge Stars sind die neuen Aushängeschilder unserer Gesellschaft. Sie alle haben eines gemeinsam: Ein anscheinend perfektes und einfaches Leben. Sie fahren im Wochentakt in Urlaub, besitzen eine makellose Figur, können sich alles leisten und haben keine Sorgen. Was man allerdings schnell vergisst, ist, dass sich diese Menschen trotzdem nicht von uns unterscheiden. Auch sie haben schlechte Tage, an denen sie nicht mit sich zufrieden sind. Doch ist das Vergleichen wirklich ein Saboteur des Glücks, ein Teufelskreis, welchem wir nicht entfliehen können? Können wir dem ständigen Druck, perfekt zu sein, standhalten?

Allein das Vergleichen selbst ist zunächst einmal nichts Schlechtes, denn es ist das Normalste auf der Welt und dient der Orientierung für unser Leben. Woher soll ich wissen, ob ich zu wenig verdiene, wenn Mike nicht mit genau der gleichen Arbeit mehr Geld überwiesen bekommt? Und woher sonst erfahre ich, dass ich mit meinen 170 cm relativ klein bin im Gegensatz zu Tim mit seinen fast zwei Metern? Das Vergleichen ist vorerst ein Grundbaustein für das Miteinander in unserem Leben.

Zuerst sollte man zwischen der virtuellen und realen Welt unterscheiden. In den sozialen Netzwerken werden wir pausenlos verfolgt von den neusten Bildern. Die inoffizielle Botschaft des Netzwerkes „Instagram“ könnte oberflächlicher gar nicht sein. „Oh Gott, du bist so wunderschön!“ liest man pausenlos in den Kommentaren. Ist es so nicht plausibel, dass wir nicht mit uns und unserem Körper zufrieden sind, wenn wir ständig vorgehalten bekommen, wie hübsch und toll andere im Gegensatz zu uns sind? Warum besitze ich nicht so eine Figur wie Kylie Jenner oder wohne in einer Villa wie Selena Gomez? Warum habe ich das nicht? Was habe ich falsch gemacht im Leben? Natürlich haben die „Social-Media-Stars“ mehr Möglichkeiten als ich, aber was soll ich dagegen tun? Sollte ich es ihnen nicht einfach gönnen, schließlich habe ich dafür andere Qualitäten, in denen ich mindestens genauso gut bin oder sie sogar übertreffen könnte? Was sollte ich auch anderes dagegen tun? Soziale Netzwerke sind zur Gewohnheit geworden. Kein Wunder also, dass wir uns ständig mit den neusten Selfies vergleichen und jeden Trend mitmachen wollen. Wir wollen „up to date“ sein und bloß nichts verpassen, schließlich wären wir dann in der realen Welt ein kompletter Außenseiter und könnten nicht mitreden. Aber früher war das doch nicht so, oder? Was haben eigentlich die Generationen gemacht, die noch

keine sozialen Netzwerke gehabt haben? Würden wir uns so extrem vergleichen, wenn es diese nicht gäbe? Würden wir trotzdem ständig von den schönsten Bildern und Videos verfolgt werden?

Außerdem bin ich nicht einmal mehr vor meinen eigenen Freunden im Internet sicher, da auch sie nur ihre schönsten Momente teilen. Wie absurd wäre es auch, seine Sechsen in Mathe zu posten. Genauso absurd, wie mich mit Leuten zu vergleichen, die ich gar nicht kenne, und zu denken, sie seien perfekt.

Wenn es auf das Wirkliche ankommt, ist das Aussehen nur die Überschrift und die Persönlichkeit ist der Inhalt. Was bringt einer Zeitung eine Schlagzeile, wenn am Ende kein mit gutem Inhalt vollgepackter Artikel veröffentlicht wird? Im Leben sollte man kein Konkurrenzdenken haben, denn jeder besitzt seine eigenen Stärken und Schwächen. Genau das macht einen besonders. Man selbst ist ein Unikat, das es nur einmal auf der Welt gibt und das ist doch schließlich viel besser, als nur eine schöne Kopie zu sein. Das Leben ist kein Wettbewerb, so wie Personen zunächst nicht besser oder schlechter sein können. Das bedeutet, dass jeder Mensch unvergleichbar ist und in seiner kleinen Welt Großes leisten kann.

Allerdings hat sich doch jeder einmal mit jemand anderem verglichen und gedacht „Mensch, die sieht doch viel besser aus als ich und schafft es zudem noch Arbeit, Sport und Freunde unter einem Hut zu bringen. Wie macht sie das bloß?“ Auch wenn wir uns vergleichen, ist uns doch oft klar, dass wir uns damit nur selbst sabotieren. Ich selbst habe mich schon oft genug verglichen; sei es mit meinem Sitznachbarn, der doch viel cleverer ist als ich, mit meiner Schwester, die viel einfühlsamer ist als ich oder mit Laufstegschönheiten, die viel schöner und dünner sind als ich.

Im Nachhinein denke ich mir dabei immer, dass ich bin wie ich bin und dass das doch auch gut so ist, oder? Ich will doch gar nicht jemand anderes sein, denn schließlich fühle ich mich wohl in meiner Haut und sollte eigentlich mit mir zufrieden sein. Trotzdem finde ich immer mehr an mir zu bemängeln, als Dinge, die ich an mir loben könnte. In schlechten Momenten kann das Selbstwertgefühl ziemlich leiden und in einer Gesellschaft, in der es hauptsächlich nur ein optimales Schönheitsideal gibt und man wegen seines Aussehens verurteilt wird, erst recht. Es ist, als hätte man einen Virus im Kopf, welcher immer wieder auftaucht, obwohl man ihn verzweifelt versucht, mit Medikamenten zu bekämpfen. Man wird umzingelt von Menschen, die anscheinend dünner, hübscher, wohlhabender und schlauer sind. Das Vergleichen ist hier der Nährboden für Minderwertigkeitsgefühle. Dies besonders in der Pubertät, in der man seinem Nebenmann besonders gefallen und nichts falsch machen möchte. Man hat Angst davor, verurteilt und gemobbt zu werden, nur weil man vielleicht eine andere, doch trotzdem schöne, Figur besitzt. Oftmals kann das Vergleichen sogar zu darauffolgenden psychischen Krankheiten wie einer Essstörung oder Depression führen. Man kann dem vorgestellten Schönheitswahn nicht mehr entfliehen. Kannst du dir das vorstellen? Diese langfristigen Probleme entstehen dadurch, dass man sich oftmals fremde Personen anzuschaut, sich vergleicht und denkt „Die ist doch viel hübscher als ich“ oder „Sie hat so eine perfekte Figur im Gegensatz zu mir.“ Verrückt, nicht wahr?

Dabei wollen wir doch eigentlich nur eines, nämlich Selbstbewusstsein und uns selbst gefallen. Wir wollen stolz sein auf unsere Leistungen, auf das, was wir bis jetzt erreicht haben. Und wir wollen stolz sein auf uns! Doch Selbstbewusstsein ist, nicht in das Klassenzimmer zu laufen, seine Mitmenschen von oben herab anzuschauen und zu denken, man sei besser als alle anderen. Selbstbewusstsein ist, wenn du in dein Klassenzimmer

gehst und dich nicht mit anderen direkt vergleichst, da du weißt, wie verrückt all dies doch ist. Und selbst wenn man es am Ende nicht schafft, dem Druck zu entfliehen - denn das Vergleichen ist durchaus angeboren - ist der einzige Mensch, mit dem man sich vergleichen sollte, das alte Ich. Was habe ich alles erreicht in den letzten Wochen? Bin ich netter und toleranter gegenüber anderen? Habe ich vielleicht bessere Noten geschrieben und bin ich zurzeit glücklich? Und selbst, wenn all dies vielleicht nicht immer übereinstimmen sollte, ist zu beachten, dass das Leben Höhen und Tiefen besitzt. Man braucht auch miserable Momente, wo man am liebsten nur noch im Bett liegen möchte, denn nur so können die wirklich schönen Erfahrungen im Leben genossen werden. Den Vergleich mit anderen kann man sich auch zu Nutze machen, indem man ihn als Ansporn für sich selbst nutzt. Das ist das, was uns antreibt und was uns den Ehrgeiz gibt, immer wieder aufzustehen. Wir wollen anderen etwas beweisen. Wir wollen beweisen, dass wir den gleichen Wert haben. Am liebsten würde man schreien „Schaut her, ich bin genauso gut wie ihr!“

Und auch ich sitze nun vor dem Laptop und überlege mir, ob mein Essay überhaupt zufriedenstellend ist, schließlich wird eine Klassenkameradin oder ein Klassenkamerad noch mehr überzeugt haben. Vielleicht bin ich im Gegensatz zu anderen ein kompletter Loser? Aber trotzdem bin ich stolz darauf, dass ich etwas geschrieben habe. Ich habe mir Mühe gegeben und das ist es doch, was zählt: Dass man sich selbst akzeptiert, dass man weiß, dass man nicht versagt hat nur, weil es Momente gibt, an denen alle glücklicher und besser sind und dass man, wenn man fällt, immer wieder aufsteht. Denn mich selbst für meine Leistungen zu verurteilen, ist eine Sackgasse. Ich versuche doch immer, das Beste herauszuholen, dünn zu bleiben, perfekt auszusehen, gute Noten zu schreiben, es allen Recht zu machen und dabei auch noch gesund zu bleiben. Doch manchmal trinke ich einfach zu viele Gläser Wein oder esse drei Portionen Lasagne. Doch die weitaus ungesündeste Angewohnheit, die ich habe, ist, mich mit anderen zu vergleichen.