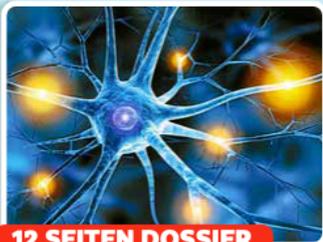


Ihre Gesundheit Ihre Apotheke

my life

7 | 1. April 2023 A



12 SEITEN DOSSIER

Endlich Schluss mit Schmerzen!

Wann sie **chronisch** werden. Welche Therapie hilft. Plus: Dehn-Übungen



Köstlichkeiten mit Rhabarber

Der süßsaure **Kuchen-Genuss** schmeckt herrlich erfrischend

Die Kunst des Atmens

- ➔ Wie wir wieder lernen, langsam und tief **Luft** zu holen
- ➔ Mit der richtigen **Technik** neue Kraft für Körper & Seele tanken
- ➔ Die **besten Tipps** von Sängern, Tauchern und Yoga-Lehrern

MY LIFE - BERATEN VOM APOTHEKER-FORUM UND STIFTUNGS-BEIRAT



Der Vergleich ist das Ende des Glücks ...

...und der Anfang der Unzufriedenheit. Das mahnte der dänische Philosoph Søren Kierkegaard schon vor fast 200 Jahren. My Life-Autorin Katja Klementz meint: **Der Blick auf andere** kann einen auch enorm nach vorne bringen

→ Eine sonnige Parkbank an der Hamburger Außenalster, ein Salted-Caramel-Donut und ein Kaffee. Ich dachte, ich gönne mir mal was richtig Gutes, etwas Selbstliebe in unruhigen Zeiten. Das klappte aber leider nur so lange, bis eine Frau meines Alters an mir vorbeijoggte. Superlässige Jogginghose, flottes Tempo, Lächeln auf den Lippen, Glow auf der Haut. Bei mir glänzte nur die Fettglasur auf den Fingern. Auf einen Schlag kam ich mir so faul und lahm vor, dass ich die Pause nicht mehr genießen konnte. Der Vergleich mit dieser Frau tat mir nicht gut. Ich bin eine völlig unbegabte Läuferin, was ich schon seit den Bundesjugendspielen zu Schulzeiten weiß. Klar: Ich bin nicht grundsätzlich unspornlich und sitze auch nicht täglich mit Fettgebäck in der Sonne herum. Trotzdem hatte mich diese Begegnung runtergezogen. Wie kann das sein? Man fühlt sich gut und dann kommt so ein Engel um die Ecke und alles ist dahin.

Wenn plötzlich das Gefühl von Selbstzweifel an einem nagt

Ich bin ganz zufrieden mit meinen glatten Haaren – bis meine Freundin fröhlich ihre Lockenpracht schüttelt. Ich mag praktische, bezahlbare Shopper und Pochettes, aber wenn meine Nachbarin neben mir ihren Haustürschlüssel aus ihrer Kelly-Bag kramt, nagt an mir die Unzufriedenheit. Auf Instagram sehe ich, wie eine ehemalige Klassenkameradin, zu der ich überhaupt keinen Kontakt mehr habe, mit ihrer Familie durch die Karibik segelt. Und

was mache ich? Hocke wie eh und je fleißig am Schreibtisch. Wie langweilig mein Leben ist. Warum können mich Vergleiche so runterziehen? Ich frage Nathalie Röpke, die eine Praxis für Psychotherapie in Hamburg betreibt und mir eine vertraute Coachin und Gesprächspartnerin ist. Sie hilft mit ihrer therapeutischen Arbeit nicht nur Erwachsenen aus Krisensituationen, sondern auch Jugendlichen, in deren Alltag das Phänomen des Vergleichens noch eine viel größere Rolle spielt. Nathalie Röpke sagt: „Wenn ich mich immer nur mit jemandem vergleiche, der meilenweit entfernt scheint und dem es vermeintlich besser geht, lähmt mich das und ich fühle mich machtlos.“ Wie beim Scrollen durch Facebook und Instagram, wo wir nur romantische Beziehungen und nie Alltagsstress sehen – und selber posten. Dort blühen die Blumen immer nur und wir alle lieben unsere Jobs.

Interpretation. Es gebe einen Satz vom Dichter Novalis, sagt Nathalie Röpke, den sie dazu gerne zum Nachdenken empfehle: „Siehst du einen Riesen, achte auf den Stand der Sonne, ob es nicht der Schatten eines Zwerges ist.“ Was sie meint: Der Zwerg macht sich vielleicht gar nicht vorsätzlich größer, wir interpretieren sein Erscheinungsbild nur falsch.

Bei Eltern und ihren Kindern ist das Phänomen stark ausgeprägt

Noch viel schmerzhaftere Vergleiche als im Internet habe ich hinter bärchen- und blumenbeklebten Fensterscheiben diverser →

Drehen sich Vergleiche dauernd um dasselbe Thema, könnte das unser wunder Punkt sein

”



Nathalie Röpke betreibt in Hamburg eine Praxis für Psychotherapie und hilft Jugendlichen und Erwachsenen aus Lebenskrisen. Mehr Infos: nathalie-roepke.de

5 Tipps für einen guten Fokus auf andere

1. Die richtige Frage stellen

Sobald Sie sich beim Vergleichen ertappen: Fragen Sie sich, warum Sie das gerade tun. Und nehmen Sie die Antwort als Impuls, etwas zu verändern. Vielleicht entdecken Sie dabei einen „wunden Punkt“.

2. Schluss mit Superwomen

Vergleichen Sie sich immer auf Augenhöhe und nicht etwa mit zum Beispiel unerreichbaren Fitnessgurus oder scheinbaren Superfrauen auf Instagram und Co. Nur mit realistischen Vorbildern bringt ein Vergleich weiter und motiviert auch zugleich.

3. Auf Augenhöhe bleiben

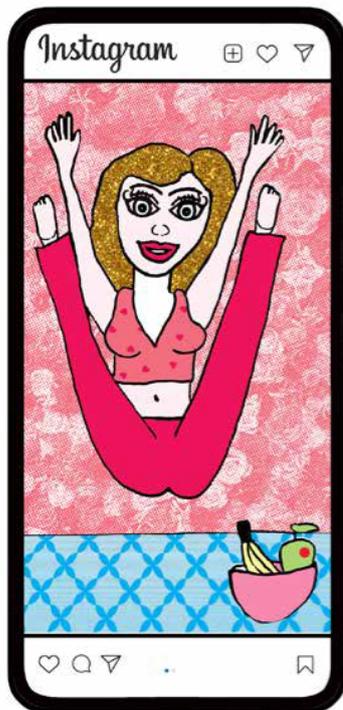
Schauen Sie nicht immer nur nach „unten“, das poliert zwar das Ego, aber füttert auch das Phlegma und alles bleibt, wie es ist.

4. Checken Sie alles ab

Vergleichen Sie immer das ganze Paket. „Tolles Kleid. Aber will ich auch ihren Stress-Job und den seltsamen Mann?“ Kein Leben ist perfekt und das muss es auch gar nicht sein.

5. Denken Sie an sich selbst!

Vergleichen Sie sich weniger mit anderen, sondern vor allem mit sich selbst! Schreiben Sie ein „Erfolgstagebuch“, das Sie auch immer wieder lesen: Sie werden staunen, welche Fortschritte Sie machen.



Perspektiven Instagram versus Realität: Die Bewunderung von superfiten Models im Internet hilft wenig. Besser: Suchen Sie sich echte Vorbilder und setzen Sie auf Ihre eigenen Stärken

Kindereinrichtungen erlebt. Namen wie „Marienkäfer e.V.“ oder „Kükennest“ klingen putzig, dabei geht es hier knallhart zur Sache. Ich erinnere mich an die Krabbelgruppenzeit: Meine Tochter Selma sitzt wie ein dicker Buddha unbeweglich in der Ecke und schaut zu, während Anni über den Boden robbt und Felix auf allen vieren durch die Gegend flitzt. Uns Eltern stehen die Schweißperlen auf der Stirn, angespannt scannen wir die Fähigkeiten der anderen Kinder. Wer kann schon was? Wer hat wie viele Zähne? Wer liefert die beste Performance? Es gibt kaum ein erdrückenderes Gefühl, das eigene Kind verglichen mit anderen irgendwie im Hintertreffen zu wäghen. Wenn wir die Fähigkeiten kleiner Kinder gegenüberstellen, dann geschieht das in erster Linie aus der Sorge um ihre Gesundheit und ihren Entwicklungsstand. Aber dazu gesellt sich auch dieser seltsame Wunsch, Kinder bereits ab dem Babyalter zu fördern. Ich habe einst meine einjährige Tochter in einer bilingualen Kita angemeldet in der Hoffnung, die Zweisprachigkeit würde ihre Unsportlichkeit wettmachen. Zum Glück schenkte mir eine schlaue Freundin den wunderbaren Ratgeber-Klassiker „Babyjahre“ von Remo H. Largo. Die Lektüre hat mir viel Kummer erspart und mich gelehrt: Kinder wollen gesehen werden, so, wie sie sind. Sie brauchen Raum und ihr Tempo, sich zu entfalten, wir Erwachsene tun gut daran, sie zu akzeptieren. Und zur Wahrheit gehört auch, dass Mütter und Väter auf den Spielplätzen und Klassenzimmern dieser

Welt nicht nur ihre Kinder vergleichen, sondern auch als fähige Eltern in einer seltsamen Konkurrenz stehen.

Der Blick auf die Mitmenschen ist ein Blick auf sich selbst

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard schrieb vor fast 200 Jahren: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“ Wenn es denn überhaupt gelänge: Wäre es also am besten, wir würden uns überhaupt nicht mit anderen vergleichen? Nathalie Röpkes Antwort auf diese Frage überrascht mich: „Vergleiche sind per se nichts Schlechtes. Wir Menschen sind soziale Wesen und Vergleiche helfen uns dabei, uns in eine Gruppe einzuordnen. Ich sehe, wer ich bin und wo ich stehe. Und auch, wohin ich will.“ Ein konstruktiver Vergleich ist für die eigene Standortbestimmung also durchaus sinnvoll. Und noch einen wichtigen Aspekt spricht Nathalie Röpke an: „Vergleiche können mich auch auf einen gefühlten Mangel hinweisen. Ich muss es mir nur bewusst machen. Vieles, das uns immer wieder passiert oder einholt, hat nun mal einen tieferen Grund – und da lohnt es sich, näher hinzuschauen.“

Intention. Ob das auch für die Kelly-Bag meiner Nachbarin gilt? Was bedeutet es, dass ich mich schlecht fühle, sobald ich nur an das Teil denke? Mir ist es unangenehm, mit solch banalen Statussymbolen anzukommen. Aber zu wem darf man ehrlich sein, wenn nicht zu einer Therapeutin? Und Nathalie Röpke

nimmt es mir auch gar nicht übel, sondern antwortet ganz ernsthaft: „Sie sollten Wünsche grundsätzlich ernst nehmen. Anstatt sich schlecht zu fühlen, könnten Sie auch darauf hinarbeiten, sie zu erfüllen.“ Das hört sich für mich richtig an. Die Frage ist: Will ich tatsächlich eine Kelly-Bag? Je tiefer ich mich in den Gedanken hineindrehe, desto klarer wird mir, dass es mir gar nicht um das Luxus-Accessoire geht. Was meine Nachbarin mir aber tatsächlich voraushat: Sie erfüllt sich ihre Wünsche, ich selbst erlaube mir das viel zu selten. „Wenn sich Vergleiche dauernd um die gleichen Themen drehen“, fasst Nathalie Röpke zusammen, „erkennen Sie darin einen wunden Punkt. Dann sollten Sie ins Handeln kommen und etwas verändern.“ Auch Vergleiche mit Menschen, die etwas besser können, bringen uns weiter. „Die Intention aber sollte sein, von der Person zu lernen und sie nicht als Konkurrenz zu betrachten.“

Konkurrentin? Nein, Lehrmeisterin!

Im weiteren Gespräch gibt mir Nathalie Röpke noch einen ganz konkreten Tipp: Es sei immer hilfreich, sich zu fragen: „Warum vergleiche ich mich gerade?“ Zum Beispiel: „Warum vergleiche ich mich mit meiner Kollegin, die so gut präsentieren kann?“ Oder: „Warum vergleiche ich mich mit meiner Freundin, die so unkompliziert und schnell was Gutes kochen kann?“ Und die Antwort auf alle diese Fragen? Lautet natürlich stets: weil ich das auch können möchte. Gewonnen hat, wer dank der Warum-Frage seine Vergleicherritis in eine bewusste Strategie umwandelt. Statt sich in den Sumpf der Handlungsunfähigkeit ziehen zu lassen, muss man einen Vergleich fürs eigene Wachstum nutzen – und sich von anderen, die es besser draufhaben, ihre Erfolgsgeheimnisse verraten lassen. Die Kollegin erzählt mir dann vielleicht, welches geniale neue Tool sie für ihre Präsentation genutzt hat. Und meine Freundin, die Super-Köchin, sagt hoffentlich: „Das Rezept ist aus dem Donna-Hay-Kochbuch, das du mir geschenkt hast!“ Ich kann ihr tolles Gericht also nachkochen, mit ihrer Experimentierfreude als Vorbild.

Poliert nur kurzfristig das Ego auf: Überlegenheit

Und wie ist es mit den Vergleichen, bei denen ich selber ausgesprochen gut dastehe? Meine spanische Mischlingshündin Lola beispielsweise kommt sofort, wenn ich sie rufe, sie frisst keinen Müll, hüpfert niedlich verspielt über die Wiese und sie bellt niemanden an. Überhaupt hat sie ein freundliches, liebes We-

sen und ist auch noch sehr hübsch anzusehen. Lola ist ein Traum von Hund – klug ausgesucht und erstklassig trainiert von mir, ihrem Frauchen. Wenn sich vor mir der Rassehund eines arroganten, aber ahnungslosen Schnöselers sabbernd im Aas wälzt, einen geklauten Ball zerbeißt oder den Jogger anrüpelt, freue ich mich über meinen Hund und fühle mich dem anderen Hundebesitzer meilenweit überlegen.

Wer sich allerdings nach unten vergleiche, erreiche damit nicht viel, meint Nathalie Röpke, als ich ihr davon erzähle. Das poliert nur kurz das Ego auf, mehr nicht. Die Kunst ist, sich mit Menschen zu vergleichen, die in etwa in der gleichen Liga spielen und von denen sich lernen lässt. Für den Rest reicht der gesunde Menschenverstand: Es gibt immer jemanden, der schöner, fitter, erfolgreicher, mehr im Flow ist und mehr Geld hat. Wer falsch und zu viel vergleicht, verliert die Relation zum eigenen Wert. Ganz am Ende unseres Gesprächs gibt mir Nathalie Röpke einen Gedanken mit auf den Weg, der mir noch einmal eine ganz neue Perspektive aufs Vergleichen eröffnet: Es gebe im Übrigen nur einen Vergleich, der wirklich vollkommen gerecht ist: der Vergleich mit sich selbst. Wo stand ich vor fünf, vor zehn Jahren? Was kann ich heute, was ich früher nicht konnte? Ich nehme mir vor, mich ab sofort häufiger mit der Person zu vergleichen, die wirklich in meiner Liga spielt: mit mir selbst.

Alles in Ordnung. Ach, und übrigens: Die Joggerin habe ich neulich wieder gesehen. Und zwar im Donut-Laden. Sie hat wohl auch mal eine Belohnung nach einer stressigen Woche gebraucht. Und wenn ich auf meinen Schrittzähler schaue, ist der durch meine Hundespaziergänge eigentlich mehr als in Ordnung. Man muss ja schließlich nicht immer rennen. ◀

➔ Es gibt immer jemanden, der schöner, fitter, erfolgreicher, mehr im Flow ist und mehr Geld hat

Das hilft gegen ständiges Gegenüberstellen

1. Schlagen Sie dem Optimierungswahn ein Schnippchen und sagen Sie sich immer mal wieder: „Ich bin genau so, wie ich bin!“
2. Erlauben Sie sich, etwas nicht zu können. Anderen Menschen gestatten Sie das doch auch, oder?
3. Wenn Sie sich mit jemandem vergleichen, fragen Sie sich ernsthaft: „Muss ich wirklich auch so sein?“ Setzen Sie auf Ihre eigenen Stärken.
4. Prüfen Sie, ob und wie ein Vergleich Sie weiterbringen könnte. Er zieht sie nur runter? Dann weg damit!
5. Suchen Sie sich lieber gezielt Vorbilder statt Vergleichspersonen. Denn nur sie können motivieren, etwas zum Besseren zu verändern.