

Die Sache mit dem Vergleichen und dem Selbstwertgefühl

Dr. Oliver Marc Wittwer / 29.12.2022 / www.provisions.ch



Vor einiger Zeit hatte ich bemerkt, dass ich beim Scrollen durch den Newsfeed bei Facebook immer mal wieder bestimmte Posts schnell wegscrollt habe. Es waren Posts von Menschen, die so wie ich Spruchbilder oder Texte mit Bewusstseinsimpulsen teilen.

Mein Verhalten war mir suspekt. Also habe ich mir die Frage gestellt, wieso mein Finger genau da "zuckt" und am Scrollrad der Maus herumschraubt, wenn mir so einen Beitrag ins Auge sprang. Beim nächsten solchen Post unterdrückte ich diesen Reflex, las den Text ganz bewusst und beobachtete, wie ich mich dabei fühlte.

Es fühlte sich flau in der Magengegend an. Gedanken wie "der schreibt aber ganz besonders gut", "der geht da ja noch tiefer als ich", "der hat ja viel mehr Reaktionen als meine Post" und ähnliches blitzten durch meinen Kopf.

Aha, ertappt: Konkurrenzdenken. Innerer Druck, weil sich der Gedanke aufdrängte, ich müsse noch besser werden. Und so weiter und so fort. Meine kleine Welt wurde durch jemand anderes bedroht. Ich fühlte mich kleiner. Ich fühlte mich weniger wertvoll. Und mein Unterbewusstsein wollte mich vor diesem unangenehmen Gefühl schützen und triggerte meinen Scroll-Finger. Wie niedlich von meinem Unterbewusstsein.

Stopp: Was tue ich da eigentlich? Darf der nicht auch gut sein? Warum sollte er nicht vielleicht sogar besser als ich sein dürfen?

Entscheidung: Ich will diese Konkurrenzgedanken nicht mehr. Ich will mich nicht mehr vergleichen und meinen Wert von Vergleichen mit anderen abhängig machen. Jetzt stelle ich mich dem! Ich schaue und fühle jetzt hin. Und ab jetzt lese ich diese Post extra ganz bewusst.

Als ich das tat, beobachtete ich ganz bewusst meine Gefühle, ergründete die Ursache und setzte neue Gedanken dagegen: Der andere darf gut und besonders sein. Ich muss nicht der einzige sein, der etwas gut kann. Ich will ihm seine Fähigkeiten und Talente gönnen. Ich darf seine Weisheit und Grösse wertschätzen.

Seit ich diesen Schritt in meinem Denken und Fühlen vollzogen habe, fällt es mir leicht,

andere Menschen in ihrer Einzigartigkeit anzuerkennen und wertzuschätzen. Ein grosser Druck ist von mir gewichen. Und interessanterweise kann ich seitdem meine eigene Einzigartigkeit und Grösse viel mehr selber wertschätzen und anerkennen.