



*Heute habe ich keine Weisheits-Geschichte mitgebracht. Du findest diesmal Betrachtungen von 2 Themen, die - bewusst und unbewusst - einmal mehr und einmal weniger - in unserem Alltag wirksam sind.*

**Harald, welche Themen sind das, wie willst du sie anschaulich machen ?**

Ich steige mit einem Vers von **Eugen Roth** ein, der von **Wilhelm Busch** illustriert ist. Ohne weitere Einleitung - Bitte schön, hier gehts sofort los.



## OPTISCHE TÄUSCHUNG

Ein Mensch sitzt stumm und liebeskrank  
Mit einem Weib auf einer Bank;  
Er nimmt die bittre Wahrheit hin,  
Daß sie zwar liebe, doch nicht ihn.

Ein anderer Mensch geht still vorbei  
Und denkt, wie glücklich sind die zwei,  
Die - in der Dämmerung kann das täuschen -  
Hier schweigen süß in Liebesräuschen.

Der Mensch in seiner Not und Schmach  
Schaut trüb den anderen Menschen nach  
Und denkt, wie glücklich könnt ich sein,  
Wär ich so unbeweibt allein.

Drum besteht ein Teil der Welt,  
Dass andre man für glücklich hält.

*Quelle: Heitere Verse von Eugen Roth - Mensch und Unmensch - illustriert von Wilhelm Busch - Verlag Bertelsmann*

Diese Verse führen mich zu **2 Themen**, die in unsere Gesellschaft und Kultur tief verwurzelte Wesenszüge des Menschen sind.

- den Wert der eigenen Person / Lebenssituation aus dem **VERGLEICH** mit anderen Personen / Lebenssituationen zu bestimmen
- den Wunsch nach einer erfüllten **PARTNERSCHAFT**

Das sind auch für heute jene 2 Aspekte, die ich in dieser Ausgabe der LICHT-BLICHE beleuchte.

## 1. Thema: DER VERGLEICH

Vielleicht kannst du dich noch an die Werbung erinnern, wo der Konsument aufgefordert wird das beworbenen Produkt (ich glaube es war vor etwa 40 Jahren die Werbung für ein Waschmittel - OMO - bin mir aber nicht sicher) mit anderen zu vergleichen.

**In der Werbung lautete die Aufforderung an den Konsumenten:**

**"DER VERGLEICH MACHT DICH SICHER !"**

Das Vergleichen wird dem Säugling gleichsam schon erstmals mit der Muttermilch eingegeben.

Viele Mütter und Väter messen die Erfolge ihres heranwachsendes Kindes (beim Milchtrinken, Wachsen, Folgen, und später bei den Noten in der Schule) weniger am Potenzial und Talenten des eigenen Kindes, sondern mit den Erfolgen anderer Kinder (der Nachbarin, der Schwester, den Mitschülern) verglichen und damit als Maßstab für die Beurteilung ihres eigenen Kindes genommen.

Und in der Schule, im Sport und im Job wird das Vergleichen meist weiter gut gepflegt.

In vielen Situationen unseres Lebens tun wir das heute auch noch - bewusst oder unbewusst vergleichen: So unter anderem beim Aussehen, Einkommen, Auto, Urlaubsziel, Karriere und bestimmen damit unseren Selbst-Wert. Werbung und Medien spielen dazu eine grosse Rolle.

**Und ich sage dir:**

**„DER VERGLEICH MACHT DICH SICHER UNGLÜCKLICH !“**

Wie komme ich dazu dies hier zu behaupten ?

Psychologisch betrachtet, ist fast jede Art des Vergleichens ein Angriff auf den eigenen Selbst-Wert und die eigene Zufriedenheit. Denn durch das Vergleichen entsteht ein **gedanklicher, innerer Wettkampf** und niemand möchte ein Verlierer sein. Dies führt dazu, dass wir versuchen mit grosser Anstrengung schöner, besser und erfolgreicher zu werden.

Vielleicht magst du hier einwenden, dass dies den Ehrgeiz schürt und der Schlüssel für Erfolg ist. Bis zu einem gewissen Grad kann er für Disziplin und Zielstrebigkeit förderlich sein, doch das Vergleichen birgt unsichtbare Fallen, weil mit ihm Frustration und Anzweifeln des eigenen Selbst-Wertes einhergehen.

## **4 HILFREICHE ARGUMENTE UM MIT DEM VERGLEICHEN AUFZUHÖREN:**

### **1. Vergleiche orientieren sich fast immer mit dem scheinbar Besseren:**

Ein erfolgreicher Unternehmer vergleicht sich gerne mit dem Marktführer – nicht aber mit seinem Nachbarn, dessen Firma wesentlich weniger ertragreich ist als seine eigene.

Die Mutter von zwei Kinder vergleicht sich gerne mit der Nachbarin, die mit drei Kindern besser in Form ist, kaum ausrastet und immer liebevoll zur ganzen Familie ist. Sie vergleicht sich aber nicht mit der Mutter, die einen 30-Stunden-Job hat, die mangels Zeit niemals Make-up trägt, oft Fertiggerichte vorsetzt und deren Figur verrät, dass sie so gut wie keinen Sport treibt. Kein Wunder also, dass wir beim Vergleichen meist schlecht aussteigen.

**2. Wer sich und seine Leistungen ständig vergleicht läuft Gefahr, sich zum Perfektionisten zu entwickeln.** Das weiß ich selber aus eigener leidvoller Erfahrung. Mittlerweile finde ich Perfektion alles andere als erstrebenswert. Abgesehen davon, dass „perfekt sein“ nicht sonderlich sympathisch macht, führt es häufig dazu, dass wir unsere Ziele und Träume nicht verwirklichen. Warum das? Perfektionisten suchen sowohl für Aufgaben, aber auch im Privatleben die perfekte Lösung. Weil diese nur schwer oder gar nicht zu finden ist, verstreicht die Zeit, und am Ende ihrer Tage sagen diese Menschen dann oft: „Ach hätte ich doch damals... Wäre ich doch bloß ...“ usw. Daher: lieber machen statt perfektionieren!

### **3. Warum will ich das, was ich habe nicht und will ich das, was ich nicht habe ?**

Dieser Zustand immer anderes zu wollen, führt zu ständiger Unzufriedenheit und ist der Treiber immer mehr oder anderes leisten oder sich leisten zu müssen. Das Denken, Fühlen und letztlich Handeln nach dem unbewussten „Es gibt immer etwas Besseres“ macht auf die Dauer unglücklich und kann zu Folgen wie Burn-Out oder Depression führen.

**4. Und das wichtigste Argument: Jeder Mensch ist einzigartig** als Individuum, jeder hat seine persönliche Weise zu denken, fühlen, sprechen, zu bewegen, zu handeln. Auch das Aussehen ist für jeden auf dieser Welt einzigartig. Wenn wir versuchen, uns mit anderen und deren Aussehen, Leistungen oder Erfolgen zu vergleichen, dies auch erreichen wollen, scheitern wir in den meisten Fällen.

# Gibt es eine neues, anderes Vorgehen was hilfreich ist ?

**Ja**, gemäß diesem Leitgedanken:

**Orientierung an deiner Einzigartigkeit,  
an deinem besonderen Wesen und  
an deinen ganz individuellen Talenten,  
denn Vergleiche sabotieren deinen Selbst-Wert.**

Ein hilfreiches Vorgehen ist Vergleiche nur an die eigene Person richten.

Das bedeutet unsere frühere und unserer heutige Persönlichkeit gegenüber zu stellen und die Aufmerksamkeit auf die eigenen Fortschritte lenken.

Auf diese Weise erkennen wir Erfolge, auf die wir stolz sein können, die uns zufrieden mit uns selbst sein lassen und zu einem inneren Frieden führen.

Somit mehr Wohlbefinden und Ruhe in unser Leben bringen, als wenn wir uns mit anderen vergleichen und uns an deren Leistungen oder Aussehen orientieren. Dies lässt uns ein Leben lang etwas Fremden hinterher hecheln.

Hier einige Anregungen, welche Fragen dich dein persönliches Wachstum entdecken lassen:

- Was hast du bisher alles erreicht ?
- Was kannst und weißt du heute – im Gegensatz zu früher ?
- Welche Erfahrungen haben dich stärker, reifer oder weiser gemacht ?
- Wo bist du - weil du so bist wie du bist - wirklich beliebt ?

**Vertrauen wir doch lieber auf unsere Individualität.** Vielfach sind Menschen auch trotz oder sogar wegen ihrer scheinbaren Macken erfolgreich, weil sie in ihrer Authentizität wahrgenommen werden.

Denn jeder ist einzigartig, ein kostbares Unikat. Dem einleitend formulierten Leitgedanken bestätigt auch die nachfolgende Botschaft:

Diese Botschaft ist auch der **1. LICHT-BLICK** dieser Ausgabe.  
Er ist leuchtend für Heute, Morgen und jeden Tag deines Lebens !

**„Den Weg, den du vor dir hast, kennt keiner.  
Nie ist ihn einer so gegangen, wie du ihn gehen wirst.  
Es ist dein Weg. Unauswechselbar“**

## 2. Thema: Der Wunsch nach einer erfüllten **PARTNERSCHAFT**

Einleitend - vom Thema Vergleich hin zum Thema Partnerschaft überführend  
- eine Betrachtung des Heraklit über die Polarität, die Grundlage das wir das Leben so erleben wie wir es erleben.

Und **Heraklit** sieht selbstverständlich diese **Polarität auch in den beiden Geschlechtern** wirksam. Einfach tröstlich, wenn er dies so nun beschreibt:

„Wenn es keine hohen und tiefen Töne gibt, dann gibt es auch keine Harmonie.

Und keine lebenden Wesen ohne Weibliches und Männliches, was doch Gegensätze sind.“

Im Leben entwickelt sich vieles aus dialektischen Spannungsverhältnissen heraus. Das entspricht der altchinesischen Vorstellung von Yin und Yang als polare, sich gegenseitig anregende und antreibende kosmische Kräfte. Gegensätze sind eine notwendige Voraussetzung für Harmonie, Gelingen, Glück und Wohlbefinden. Es ist die momenthafte Vereinigung und Befriedung von Unterschiedlichem, das Zusammentreffen und die Verbindung von Getrenntem, das zeitweise Mitschwingen des Andersartigen. Es hilft, sich dessen stets bewusst zu sein, um die Kunst zu erlernen, Spannungen, Sehnsucht, Trennung, Leiden und Lasten zu tragen in dem Bewusstsein, dass ihr gelegentliches Erscheinen unabdingbar ist und dass sie der Preis für neu erlebtes Glück und neue Freuden sind.

*Quelle: Verein MASS und MITTE - Schule für antike Lebensweisheiten -  
Dr. Albrecht Kitzler - aus den täglichen Weisheiten vom 30. Mai 2023*

### **Die Geschichte von Eugen Roth zeigt eben auch eine Art Polarität:**

- dem Wunsch nach einer perfekten Partnerschaft (so wie sie jeder Partner sich als perfekt vorstellt) und darin die Erfüllung für sein Glück zu finden möchte
- und der Enttäuschung, wenn dies nicht eintritt mit dem Gefühl aus der Partnerschaft flüchten zu müssen, in eine andere oder in die um glücklich zu sein.

## Was sagt mein Freund SOKRATES dazu ?

Mir sind dazu **2 Zitate** bekannt, beide mit einem eher pessimistischen Beigeschmack in Bezug auf die Erfüllung von Lebensglück in der Partnerschaft.



Sokrates war bis zu seinem Tod mit Xanthippe verheiratet. Es wird gesagt, dass sie ihm den Wunsch leicht gemacht hat, seine Zeit außer Haus zu verbringen.

Von Sokrates sind 2 Zitate zur Ehe überliefert:

**Heirate oder heirate nicht.  
Du wirst beides bereuen.**

**Heiratet auf jeden Fall !**

Kriegt ihr eine gute Frau, dann werdet ihr glücklich.  
Ist sie eine schlechte, dann werdet ihr Philosophen,  
denn auch das ist für einen Mann von nutzen.

### Nachstehend eine Beschreibung zu Xanthippe aus Wikipedia.

Wenn man dieser Beschreibung folgt kann es eine hilfreiche Erklärung sein, warum eben diese 2 angeführten Zitate in Bezug auf die Ehe überliefert sind:

**Xanthippe** ([altgriechisch](#) Ξανθίππη Xanthíppē, von ξανθός xanthós, deutsch ‚blond‘ und ἵππος hippos, deutsch ‚Pferd‘; geboren im späteren 5. Jahrhundert v. Chr.; gestorben im 4. Jahrhundert v. Chr.) war die Ehefrau des griechischen Philosophen [Sokrates](#) (469–399 v. Chr.).

Während über die historische Person kaum Informationen vorliegen und bestenfalls erschlossen werden müssen, kursierten in der Antike zahlreiche Anekdoten über Xanthippe. Sie bestimmten über weite Strecken das von ihr gewonnene Bild, so dass sie als Inbegriff des zänkischen „[Weibes](#)“ in die europäische Literatur eingegangen ist. Ihr Name wird oft sprichwörtlich gebraucht und steht für eine übellaulige, streitsüchtige und im Gegensatz zu ihrem Gatten launenhafte Frau, häufig auf die partnerschaftliche Beziehung bezogen.

Ich möchte nun diese 2 Zitate von Sokrates in unsere aktuelle Zeit und Sprache transferieren und sie mit einem erweiterten Horizont betrachten und damit auch eine „milde“ Interpretation zur Verfügung stellen.

Ich bringe diese andere Interpretation wie folgt auf den Punkt:

**„Liebe dich selbst und es ist egal wen du heiratest“**

Dies ist der **Titel eines der Bücher von Eva-Maria Zuhorst**, die in der Partnerschaft das hohe Potential für eine lebendige Lernschule zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung sieht.

So schreibt sie in den Einführungsworten: „Die Beziehung die Sie gerade haben ist die beste, die Sie kriegen können - machen Sie etwas daraus, die meisten Scheidungen / Trennungen sind überflüssig !“

Mit dieser provokanten aber auch Mut machenden These wurde „Liebe dich selbst und es ist egal wen du heiratest“ in kurzer Zeit zu einem Beziehungs-Bestseller. Eva Maria Zuhorst, die aus ihrer Erfahrung als Beziehungskoach reichlich Einblick in den Rosenkrieg vieler Paare hat, räumt mit der Erwartung gründlich auf, mit dem nächsten Partner werde alles anders. Partnerschaft ist für sie ein ebenso anspruchsvoller wie lohnender Entwicklungsweg. Eine tiefe Beziehung ist auch dort möglich, wo Hoffnung vielleicht schon aufgegeben wurde. Ein Plädoyer für das Abenteuer Partnerschaft und eine Liebeserklärung an die Ehe.

In einem anderen Buch mit dem Titel **„Liebe dich selbst und die nächste Krise kommt bestimmt“** zeigt sie mit ihrem Mann aus eigener Praxis auf, welche ungeahnten Möglichkeiten entstehen wenn sich Menschen für Verbindung und Nähe entscheiden und für das eigenen Wachstum nutzen. Und erklärt warum auch Phasen des Alleinseins für Single und Paare wichtig sind.

Das Buch von **Jörg Willi - „Koevolution - Die Kunst des gemeinsamen Wachsens“** weist ebenso eindeutig auf die grossen Chancen einer Partnerschaft hin, wenn beide bereit sind in ihr zu wachsen. So schreibt er - eher schon ein wenig wissenschaftlich aber doch klar nachvollziehbar - über Partnerschaften als Beziehungssysteme, die leicht störrisch sind:

Sie müssen gehegt und auf Wachstum ausgerichtet werden, sonst kippen sie in destruktive Entwicklungen um. Der einzelne entwickelt sich nicht in Unabhängigkeit sondern steht in Koevolution mit seinen Mitmenschen. Die Unausweichlichkeit mitmenschlicher Verflechtung braucht uns nicht in Angst vor Verlust unseres Selbst (der eigenen Persönlichkeit) zu versetzen.

Im Gegenteil - sie vermittelt unserem Leben ein Bewusstsein höherer Bezogenheit und überpersönlicher Ganzheit.»

Zum Abschluss gibt es den **2. LICHT-BLICK** dieser Ausgabe.  
An dieser Stelle mit Bezug zum 2. Thema, zur Partnerschaft:

**Die LIEBE ist die uneigennützige Kunst  
Raum und Zeit zu schaffen,  
damit der andere der sein kann, der er ist.**

*Möge für dich auch in dieser Ausgabe Wertvolles sein*

*Herzlichst und in Verbundenheit*

*Harald*

Wenn es keine hohen und tiefen Töne gibt, dann gibt es auch keine Harmonie. Das ist der Sinn folgender Stelle bei dem frühen griechischen Philosophen **Heraklit**:

„Mit Unrecht sagt Homer: ‚Möchte doch schwinden der Streit aus der Welt der Götter und Menschen!‘ Dann ginge ja alles zugrunde. Denn es gibt keine Harmonie, wenn es nicht hohe und tiefe Töne gibt, und keine lebenden Wesen ohne Weibliches und Männliches, was doch Gegensätze sind.“

Im Leben entwickelt sich vieles aus dialektischen Spannungsverhältnissen heraus. Das entspricht der altchinesischen Vorstellung von Yin und Yang als polare, sich gegenseitig anregende und antreibende kosmische Kräfte. Gegensätze sind eine notwendige Voraussetzung für Harmonie, Gelingen, Glück und Wohlbefinden. Es ist die momenthafte Vereinigung und Befriedung von Unterschiedlichem, das Zusammentreffen und die Verbindung von Getrenntem, das zeitweise Mitschwingen des Andersartigen. Es hilft, sich dessen stets bewusst zu sein, um die Kunst zu erlernen, Spannungen, Sehnsucht, Trennung, Leiden und Lasten zu tragen in dem Bewusstsein, dass ihr gelegentliches Erscheinen unabdingbar ist und dass sie der Preis für neu erlebtes Glück und neue Freuden sind.

*Quelle: Verein MASS und MITTE - Schule für antike Lebensweisheiten - Dr. Albrecht Kitzler  
aus den täglichen Weisheiten vom 30. Juni 2023 -*