



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 31.12.2025 08:55 Uhr | Michaela Bans

## Vorsätzlich vergleichen

Heute hagelt es wieder Vorsätze. Und wo wir schon davon sprechen: Als Studentin habe ich mal in einem Fitnessstudio gejobbt – in der Verwaltung, nicht etwa als Trainerin. Eine meiner Aufgaben war es, in der Liste die Mitglieder rauszusuchen, die lange nicht da waren. Die Karteileichen. Die gut zahlen, aber eigentlich nichts mehr vom Studio haben. Ein freundliches Anschreiben sollte die motivieren, doch mal wieder vorbeizukommen. Ich kann Ihnen sagen: Es gibt etliche, die genau in diesen Tagen des Jahres genau einmal ins Fitnessstudio kommen, einen 18-Monats-Vertrag unterzeichnen und dann nie wieder gesehen werden. Unverständlich, wie man so viel Geld verschleudern kann? Ich verstehe das schon. Ist mir nämlich auch schon so ergangen. Mein Problem war weniger die Bequemlichkeit. Sondern eher dieses ungute Gefühl, wenn ich mit anderen in einem Raum Sport mache. Weil ich direkt anfangs, mich zu vergleichen: "Ich bin tatsächlich die dickste hier im Raum. Kaum zu übersehen. Hätte ich mir doch lieber auch ein teures Funktionsshirt gekauft, statt hier in alter Baumwolle zu schwitzen. Die blonde Frau mit dem perfekten Pferdeschwanz war bisher jedes Mal da, vermutlich trainiert sie konsequent täglich. Wie leicht das bei denen aussieht! Bin ich die Einzige, die hier mit rotem Kopf schnauft?" So ähnlich klingt das in meinem Kopf, wenn ich mit anderen gemeinsam Sport mache. Und ich weiß genau: ich bin nicht die einzige, wenn es ums Vergleichen geht.

Andere Lebensgeschichten und andere Päckchen im Alltag. Es ist wie bei den berühmten Äpfeln und Birnen. Ähnlich aber eben doch anders. Jeder Vergleich hinkt. Der Philosoph Sören Kirkegaard fand: "Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit." Und das kann ich nur bestätigen. Auch jenseits des Sports. Mich mit anderen zu vergleichen, ist die zuverlässigste Art, mich schlecht zu fühlen. Sei es, weil ich den anderen so viel grandioser finde. Oder sei es, weil ich mich feiere und auf den anderen herabgucke. Und das schlimme: Beides trennt mich von den anderen. Dabei ist das doch eines der tiefsten Bedürfnisse von jedem Menschen: Verbunden zu sein mit anderen. Oder nicht? Und das ist das Verdrehte: Gerade, weil wir dazugehören wollen, vergleichen wir uns auch ständig! Wir checken deshalb ab, wie wir so dastehen. Ob wir dazu passen oder nicht. Ist doch verrückt: Wir wollen Verbunden sein- und suchen die Unterschiede. Unsere Gewohnheiten sind nicht immer clever.

Und weil ich merke, dass dieser Hang zum Vergleich mit anderen mich von vielem abhält, was mir gut tut –möchte ich das echt gern verändern. Und deshalb gehe ich genau mit diesem Vorsatz ins neue Jahr: Ich will mich mit mir selbst vergleichen: Wie gehe ich mit mir und anderen um im Vergleich zu meinen eigenen Vorstellungen von einem guten Leben?