

VERENA KAST

Über sich hinaus- wachsen

Neid und Eifersucht als Chancen für
die persönliche Entwicklung



PATMOS



NAVIGATION

Buch lesen

Cover

Haupttitel

Inhalt

Über die Autorin

Über das Buch

Impressum

Hinweise des Verlags

Verena Kast

Über sich hinauswachsen

Neid und Eifersucht als Chancen für die
persönliche Entwicklung

Patmos Verlag

Inhalt

Dank

Teil 1

Neid

Einleitung

Das Gefühl des Neides

Auf der Suche nach dem eigenen Neid

Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid

Was ist Neid?

Neidauslöser

Der körperliche Ausdruck von Neid

Die Interaktion zwischen Neiderregenden und Neidenden

Die bewundernden Neiderinnen und Neider

Die ambivalenten Neiderinnen und Neider

Aggressive Neiderinnen und Neider

Aggressionsgehemmte destruktive Neiderinnen und Neider

Die Reaktion auf den aggressiven und den aggressionsgehemmten destruktiven Ausdruck von Neid

Das Entwerten

Der Neid und das Selbstkonzept

Womit hängen diese verschiedenen Formen des Neidens zusammen?

Das unbewusste Schuldgefühl der Neiderreger und -Neiderregerinnen

Identifikation mit dem Angreifer: Der Umgang mit den importierten Schuldgefühlen

Das Vermeiden von Neid

Wie also mit den Neidern und Neiderinnen umgehen?

Der böse Blick

Spezielle Neiderreger

Ansätze zur Neidbewältigung

Beschwichtigungsmodelle

Modelle, die eher die Selbstverwirklichung stimulieren
Modelle, die die Gesellschaft verändern wollen

Neidbiografien

Der verdeckte Neider
Die offene Neiderin
Ein Vergleich

Theorien zur Entstehung des Neides

Melanie Kleins Theorie der Neidentstehung

Die gute Mutterbrust und die Aggression

Die gute Brust wird böse

Die Entwicklung einer Beziehung zum ganzen Objekt

Der »normale« frühkindliche Abwehrmechanismus der Spaltung

Durch Neid gestörter Prozess der »normalen« Spaltung

Neid und Gier

Neid und Kreativität

Kritiken an Melanie Kleins Theorien

Die paranoid-schizoide Position und die depressive Position

Die projektive Identifizierung

Die drei Phasen der projektiven Identifizierung nach Ogden

Neid und Ganzheit

Heilung von Neid

Melanie Kleins Theorie in einem größeren Zusammenhang
gesehen

Der Neid auf sich selbst

Das neidische Traum-Ich

Ein maskierter Neidkonflikt

Offen neidisch

Der zu erschließende Neid

Der Neid in der Therapie

Gibt es Wege aus der Sackgasse?

Geschwisterrivalität und Neid

Die loyale Akzeptanz

Die konstruktive Dialektik

Die destruktive Dialektik

Die polarisierte Ablehnung

De-Identifizierung oder die verleugnete Beziehung
Die Neidgeschichte der Eltern
Das auserwählte Kind, der Neid und die Eifersucht

Teil 2

Eifersucht

Einleitung

Was ist Eifersucht?

Der Umgang mit diesem Gefühl

Von der Schwierigkeit, sich zu Eifersucht zu bekennen

Die ganz normale Eifersucht

Themen im Rahmen der Eifersucht

Die Angst, verlassen zu werden

Die narzisstische Kränkung

Trennungswünsche

Der Rivale, die Rivalin

Beispiel für eine aufstörende Funktion der konkurrierenden

Eifersucht

Sein statt Haben

Schuldgefühle

Schlussgedanken

Anhang

Anmerkungen

Teil 1: Neid

Teil 2: Eifersucht

Literatur

Dank

Ich freue mich sehr, dass dieses Buch, das erstmals 1998 herausgekommen ist, mit einigen Ergänzungen versehen neu aufgelegt wird. Sein Thema hat ja in der Zwischenzeit nichts an Aktualität verloren. Noch immer geht es dabei um Emotionen und Gefühle, die uns als schwierig erscheinen und die uns deshalb ganz besonders in unserem Verhalten und unserer Entwicklung herausfordern.

Ich möchte an dieser Stelle allen Menschen danken, die es mir ermöglicht haben, Einblick in die Dynamik des Neides zu gewinnen, insbesondere den Menschen, die mir erlaubt haben, Teile ihrer Geschichte darzustellen, aber auch den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an meinem Seminar über Neid, die viele mir auch entferntere Gesichtspunkte eingebracht haben.

Ich bedanke mich bei Marianne Schiess für ihre sorgfältige Lektorierung. Ich danke auch Christiane Neuen, die sich um die Neuauflage gekümmert hat, für ihr Mitgehen und Mitdenken.

Viele meiner Einsichten verdanke ich dem Standardwerk zum Thema Neid von Helmut Schoeck *Der Neid und die Gesellschaft*.

Teil 1

Neid

Einleitung

Sind Sie auch von so vielen offen und verborgen neidischen Menschen umgeben? Finden Sie das auch so lästig und ungerecht? Denn, nicht wahr – neidisch sind nicht wir, neidisch sind die anderen! Und es ist sehr unangenehm, dass Menschen neidisch sind. Warum können die einem nie gönnen, was man erworben, glücklich erhalten oder sich ergattert, vielleicht auch hart erarbeitet hat? Wenn es schon einmal Anlass zur Freude gibt, warum müssen so viele einem stattdessen immer die Freude verderben? Und das nicht offen und ehrlich, sondern so verquer, hinten herum?

Spricht man mit Menschen über Neid, dann sieht es fast so aus, als wären wir mehrheitlich Neiderregerinnen und Neiderreger – und selten Neiderinnen und Neider. Ist das wirklich so?

Das Gefühl des Neides

Das Gefühl des Neides ist ein sehr unangenehmes Gefühl. Wenn wir den Stich des Neides in uns spüren oder wenn wir ganz und gar von Gefühlen des Neides überschwemmt werden, dann fühlen wir uns nicht gut, wir fühlen uns dann auf jeden Fall in der »schlechteren Position«, haben die Überzeugung, im Vergleich zu anderen ganz ungerechtfertigter Weise schlechter wegzukommen, ohne eine Möglichkeit zu haben, dies in irgendeiner Weise zu ändern. Wir fühlen uns verletzt in unserem Selbstwertgefühl. Zugegeben oder nicht, wir geraten aus unserer Selbstwertbalance, wir müssen unseren Selbstwert neu regulieren. In der Folge der Kränkung werden wir ärgerlich, wütend, destruktiv, aber nicht etwa offen, sondern heimlich. Ist es da ein Wunder, dass wir uns dazu

entschließen, unseren Neid zu verleugnen, die anderen Menschen für neidisch zu halten, den Neid also auf die anderen zu projizieren?

Neidisch zu sein ist überdies verpönt, neidisch hat man nicht zu sein. Neid ist eines der abgelehnten, der verachteten Gefühle. Es gibt viel Angst vor Neid. Von Kant stammt der Satz: »Der Neid gehört zur abscheulichen Familie der Undankbarkeit und der Schadenfreude.«¹ Kant benennt hier das emotionale Umfeld, in dem er den Neid ansiedelt: bei der Undankbarkeit und der Schadenfreude. Wer möchte schon ein so »abscheuliches« Gefühl haben, geschweige denn vor anderen Menschen auch noch dazu stehen? Damit müsste man ja zu einer doppelten Hässlichkeit stehen: als Habenichtes – man müsste ja nicht neiden, wenn man selbst in der Position des besitzenden Menschen wäre – und als Mensch, der ein derart hässliches Gefühl hat.

Und dennoch ist es außerordentlich wichtig, dass wir dem Neid auf die Spur kommen. Denn Neidgefühle sind – zwar meistens maskiert – ungeheuer aggressive Gefühle; sie sind Angriffe auf unser eigenes Selbstwertgefühl und auf das Selbstwertgefühl anderer Menschen. Wird unser Selbstwertgefühl aber ständig angegriffen, dann sind wir viel weniger kreativ, als wir es sein könnten, sind viel weniger kompetent im Umgang mit dem alltäglichen Leben; wir sind viel weniger zufrieden, als wir es sein könnten, und wir reagieren leichter mit Feindseligkeit, möglicherweise mit Gewalt. Nehmen wir unsere Gefühle des Neides wahr, dann müssen wir nicht notwendigerweise neidisch reagieren; vielleicht sind wir traurig, dass uns Neid erfüllt, vielleicht können wir uns selber in dieser Situation verstehen, ohne dass wir in irgendeiner Weise zerstörerisch sein müssen.

Jedes Gefühl hat aber auch eine Funktion in unserem psychischen Haushalt, hat einen Sinn. Welchen Sinn also

hat der lästige, verpönte Neid? Wenn wir neidisch sind, dann begehren wir etwas, das der andere oder die andere vermeintlich oder wirklich hat, kann, ist, bekommt; und wir sind sicher, dass wir das selbst nicht haben, nicht sind, nicht bekommen können – und dass das letztlich ungerecht ist. Im Gefühl des Neides drücken sich gleichzeitig ein Begehren und ein Wunsch aus, verbunden mit der Überzeugung, dass wir nicht bekommen können, was wir begehren. Das Gefühl des Neides signalisiert uns, anders ausgedrückt, dass wir nicht mehr einverstanden sind mit uns selbst. Entweder müssen wir nun mehr aus unserem Leben machen, oder wir müssen die Vorstellung von uns selbst verändern, diese der Realität besser anpassen oder aber die Realität verändern.

Das Gefühl des Neides ist nicht nur ein Angriff auf unseren Selbstwert, es hat auch für die längerfristige Regulierung unseres Selbstkonzepts eine außerordentlich wichtige Funktion. Es zwingt uns immer wieder, uns mit der Frage auseinanderzusetzen, was wir aus unserem Leben machen, was von unseren Talenten wir realisieren, aber auch, ob wir uns noch selber richtig wahrnehmen. Wir können es uns also nicht leisten, den Neid weiter auf »die anderen« zu projizieren. Wir berauben uns eines Regulativs im Selbstwertsystem und werden dadurch weniger kompetent im Umgang mit dem Leben, dafür aber umso bereiter zu Hass, Rache und verstecktem destruktivem Verhalten. Wir müssen lernen, produktiver mit dem Gefühl Neid umzugehen. Um das zu können, müssen wir die Äußerungen des Neides bei uns selbst erkennen.

Auf der Suche nach dem eigenen Neid

Weil wir – begreiflicherweise – den eigenen Neid verdrängen, ist es gar nicht so einfach, ihm auf die Spur zu kommen. Wir werden also herausfinden müssen, hinter

welchen psychischen Phänomenen sich Neid verbergen kann.

Bei plötzlichen, nicht erklärbaren Stimmungsumschwüngen können verdrängte Neidgefühle eine Rolle spielen. Auch in Situationen, in denen Menschen von sich sagen, sie fühlten sich plötzlich so »leer«, lohnt es sich, nach Neidgefühlen zu fragen. Gewiss, auch das Verdrängen von anderen Gefühlen, zum Beispiel von Feindseligkeit, kann das Erleben von »Leere« bewirken, dennoch, es lohnt sich, die Frage nach dem Neid zu stellen. Auch bei »verschobenen« aggressiven Ausbrüchen – Ausbrüchen, bei denen man das Gefühl hat, dass sie eigentlich nicht zu der Situation passen, die sie ausgelöst hat –, ist nach einer auf diese Weise »bewältigten« Neidattacke zu fragen, ebenso wenn ein Mensch oder eine Sache global und gründlich entwertet wird.

Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid

Auf einem Fest spielen zwei Männer Klavier. Beide sind um die 35, kennen sich, haben teilweise miteinander die gleichen Schulen besucht. Es herrscht eine gute Stimmung, besonders gefällt, dass die beiden abwechselnd Klavier spielen. Der eine hört dann plötzlich abrupt auf, sagt, das sei doch Quatsch, und stellt sich ans Fenster, schaut hinaus. Er zieht sich ganz betont aus der gemeinsamen Unternehmung heraus, wirkt verstimmt. Die Anwesenden reagieren etwas irritiert, der andere spielt aber ruhig weiter – und der Zwischenfall wird kaum wirklich zur Kenntnis genommen.

Was ist in diesem Mann vorgegangen? Er selber sagte von sich, er habe sich plötzlich entleert gefühlt, habe ein Gefühl der großen Langeweile gehabt, es sei ihm einfach plötzlich »zum Kotzen« gewesen. Auf die Frage, was denn dieses Gefühl ausgelöst haben könnte, sagte er, er habe gemerkt, dass das Spiel des anderen besser aufgenommen worden sei als seines, sein Kollege habe besser die Bedürfnisse der Anwesenden getroffen, habe mehr Beifall bekommen.

Und dann brach es aus ihm heraus: »Immer bin ich bloß der Zweite. Ich hatte eine solche Wut auf F. [den Kollegen], eine richtige Welle von Wut kam hoch, und ich war beherrscht von dem Gefühl, dass das Leben einfach ungerecht ist. Es gab mir einen Wahnsinnsstich, ich wäre fast ohnmächtig geworden. Da hatte ich – natürlich nur ganz kurzfristig – Fantasien, ihm sein Getränk zu vergiften

oder den Klavierdeckel auf seine schönen Hände zu hauen. Das fand ich natürlich unannehmbar, sehr primitiv, da stellte ich diese Gefühle ab. Sagte mir, Schluss mit dieser blöden Leiderei. Und dann war ich eben verstimmt, dann wurde mir übel – ich hatte nichts getrunken – und dann: der Gipfel! Da kam doch dieser Kerl zu mir, sagte mir, wie toll wir einander durch unser Spiel stimulieren würden und ob wir jetzt nicht noch zu zweit improvisieren wollten, jetzt seien wir doch eingespielt! Er schien traurig, dass ich nicht mehr spielen wollte, aber das geschah ihm ganz recht!« Und dann fügte er hinzu: »Wahrscheinlich war er gar nicht traurig, innerlich hat er bestimmt triumphiert.«

Diese Episode kann als alltägliches Beispiel einer Neiddynamik gesehen werden: Das Gefühl des Neides wird als Stich erlebt, es wird verdrängt, und das hat dann eine spezielle, feindselige Wirkung auf einen selbst und auf die Beziehung zu anderen Menschen. Nicht ganz alltäglich an diesem Beispiel ist, dass der Mann so deutlich imstande ist zu schildern, was in ihm vorgegangen ist, und dass er freimütig zu seinen Rachefantasien steht. Neid verlangt nach Rache – hier sogar nach recht destruktiver Rache. Dadurch wäre man dann wieder der Stärkere, hätte den letzten Triumph. Denn immerhin: Das Gift könnte den Kollegen umbringen, der Klavierdeckel auf den Händen würde zumindest empfindlich schmerzen. Sehr deutlich ist bei dieser Schilderung zu sehen, dass im Moment, als der Mann sich den Neid versagt, der ja auch selbstquälerische Aspekte hat, dieser unangenehme Stimmungsumschwung erfolgt. Es kann also nicht einfach die Lösung sein, den Neid zu unterdrücken.

Der Kollege bietet, möglicherweise unbewusst, einen Ausweg aus der Neidsituation an. Er schlägt eine gemeinsame Unternehmung vor, eine Unternehmung, bei der das Wir-Erleben im Vordergrund steht und weniger die Konkurrenz, bei der aber doch auch ein spielerisches, konstruktives Rivalisieren möglich wäre. Dieser Ausweg kann in unserem Beispiel vom Neidischen nicht angenommen werden, zu intensiv ist in dieser Situation das Gefühl des Neides und die damit verbundene Gewissheit

der Unterlegenheit, zu schlecht ist das Selbstwertgefühl. Der Vorschlag, der unter Umständen durchaus hätte dazu führen können, dass der Neid in ein konstruktives Rivalisieren überführt worden wäre, wird im Gegenteil im Sinne des Neides gedeutet: »Der leidet so wenig an Neid, dass er einen Vorschlag zur Güte machen kann, der ist so selbstsicher, dass er diesen verrückten Vorschlag machen kann. Letztlich wird er triumphieren.« Der Neidische unterschiebt dem Neiderreger den Triumph, den er doch eigentlich für sich haben möchte.

Die auslösende Erfahrung für diese Neiddynamik war folgende: Der Neider hatte wahrgenommen, dass das Spiel seines Kollegen besser aufgenommen wurde. Das mag so sein, ist möglicherweise aber eben seine subjektive Wahrnehmung. In Situationen, die unseren Neid ansprechen, sind wir nicht objektiv: Wir neigen dann dazu, die Leistungen, das Wesen, die Besitztümer der anderen mit einem Vergrößerungsglas zu sehen, unsere eigenen mit einem Verkleinerungsglas. Möglicherweise haben wir hier eine Situation, die sich im Leben des Neiders komplexhaft² wiederholt. Sein Ausbruch, er sei immer der Zweite, scheint darauf hinzudeuten. Er hat offenbar in seiner Lebensgeschichte schon öfter erlebt, dass er nicht die Position eingenommen hat, die er - er war Einzelkind - für sich als angemessen betrachtet.

Er kann mit diesem Neid nicht umgehen. Damit umgehen hieße, dass er seinen Neid spürt, dass er spürt, dass er auch haben möchte, was der andere hat, dass er sich aber damit abfindet - es ist, wie es ist -, er darüber traurig wird und sich fragt, wo er denn mit sich einverstanden sein kann, wo er seine eigenen Werte hat. Das gelang ihm aber nicht. Er entwickelte destruktive Fantasien, verdrängte diese dann sofort, da er sie nicht mit seinem Bild von sich selbst, mit seinem Selbstkonzept, vereinen konnte und fühlte sich dabei sehr schlecht. Die Aggression wandte sich

also auch gegen ihn selbst, er zog sich zurück, wirkte verstimmt und erreichte mit seinem Verhalten, dass später dieses Fest als das Fest, an dem F. (der Kollege) »unsere ganze Jugendzeit am Klavier hat auferstehen lassen«, in Erinnerung blieb. Vom Neider sprach niemand mehr.

Was ist Neid?

In der Emotion, die wir Neid nennen, sind verschiedene andere Emotionen wirksam, zum Beispiel Trauer, Wut und Hass. Neid ist also ein zusammengesetztes Gefühl; das heißt, dass einzelne der beteiligten emotionellen Komponenten mehr im Vordergrund stehen können. Ich gebrauche das Wort Emotion als einen Sammelbegriff für Stimmungen, für benennbare Gefühle und für auffallende Gefühle im Sinne von Affekten.³ Wir können neidisch gestimmt sein, bereit, alles unter dem Aspekt des Neidens zu sehen. Das sind wir zum Beispiel dann, wenn wir das Gefühl haben, grundsätzlich vom Leben schlecht behandelt zu werden, im Unterschied zu allen anderen, denen es ungerechterweise sowieso so viel besser geht als uns. Diese Stimmungen überfallen uns, wenn wir selbstunsicher sind, unzufrieden mit uns und der Welt.

Wir können aber auch Menschengruppen angehören, die wirklich ausgesprochen schlecht behandelt werden. Sind wir dann neidisch, hat der Neid eine Berechtigung, die Berechtigung, mehr Gerechtigkeit herzustellen.⁴

Das Gefühl des Neides ist dieser benennbare Stich, der uns angesichts einer Leistung, des Aussehens, des Eigentums eines anderen oder einer anderen durchfährt und uns mit Gefühlen der Ungerechtigkeit, der Trauer, des Ärgers, der Unzufriedenheit trifft. Man erlebt einen »Stich von Missvergnügen« - da, wo man Vergnügen empfinden möchte, man sich also freuen möchte. Mit Neid als einem benennbaren Gefühl können wir in der Regel noch

umgehen. Neid kann uns aber auch als ein sehr heftiges, auffallendes Gefühl, als Affekt, überfallen, so dass nichts mehr in unserem Leben zählt – zumindest für eine gewisse Zeit –, außer dem Beneideten, dem Neid und den Überlegungen, wie man sich von diesem schrecklichen Affekt befreien könnte, was sich dann meistens in Rachefantasien niederschlägt.

Für das Wort »Neid« verwenden wir gelegentlich auch das Wort »Missgunst«. Wenn wir neidisch sind, dann gönnen wir einem Menschen etwas nicht, sind missgünstig, statt dass wir ihm das vermeintliche oder das wirkliche Glück gönnen. Das heißt, wir könnten also auch in der Position eines Menschen sein, der eine Gunst vergeben kann, die Gunst, das, was der andere oder die andere hat, zeigt, gestaltet, wohlwollend anzusehen und positiv zu bewerten. Da wird nun der eine oder die andere sagen: »Aber da stimmt etwas nicht. Ich bin nicht grundsätzlich missgünstig, ich gönne den Menschen durchaus etwas – doch da, wo ich neidisch bin, da geht eben etwas nicht mit rechten Dingen zu, da will ein Mensch bewundert werden für etwas, das ihm gar nicht zusteht. Ich möchte auch so unverfroren sein, meine Sachen so schamlos zu präsentieren.« Wo wir in dieser Art zu argumentieren beginnen und wir so sicher sind, dass unsere Empörung berechtigt ist, ist es sehr wahrscheinlich, dass auf unserer Seite Neid im Spiel ist.

Im Allgemeinen sind Menschen eher neidisch auf Privilegien als auf Fähigkeiten. Sind wir aber im Gefühl des Neides, dann bereitet es uns verhältnismäßig wenig Mühe, Fähigkeiten als Privilegien darzustellen, womit dann unser Neiden wieder verständlicher wäre. Immerhin, es könnte auch berechtigter Neid sein.

Berechtigter Neid wäre ein Neid, der daraus resultiert, dass die sozialen Unterschiede zu groß sind; der Neid sollte dann dazu führen, dass diese zu großen Unterschiede aufgehoben werden. So sagt etwa Krüger, der Neid der

Frauen auf die Vorteile der Männer sei immer noch zu gering, sonst würden sie etwas verändern.⁵ Es gibt also auch berechtigten Neid – wir sind hier allerdings auf der Suche nach dem so gerne verdrängten Neid, nach unserer Missgunst.

Wie schon gesagt, drückt der Ausdruck »Missgunst« auch aus, dass wir eine Gunst zu vergeben hätten, die Gunst, Wesen oder Leistung eines anderen Menschen zu akzeptieren. Wer eine Gunst zu vergeben hat, ist ein Gönner, eine Gönnerin, reagiert aus einer Position des Reichtums heraus. Sind wir missgünstig, dann offenbar aus einer Position der Armut, aus der Position der Zukurzgekommenen. Die Frage nach dem Umgang mit Neid ist also auch die Frage danach, wie wir gönnende Menschen werden.

Ein anderer alter Ausdruck für Neid ist »Abgunst«. Drückt sich in der Missgunst das Missbehagen aus, dann in der Abgunst der Akt, dass wir einem anderen Menschen unsere Gunst absprechen.

Im leider antiquierten Wort »Scheelsucht« für Neid wird deutlich, dass es eine Voraussetzung für die Entwicklung von Neid ist, dass man auf die anderen Menschen »schielt«, sich heimlich und süchtig mit den anderen Menschen vergleichen muss. Aus diesem süchtigen Sich-Vergleichen – wobei oft Nichtvergleichbares miteinander verglichen wird – entsteht der Neid. Nun müssen Menschen sich in einem gewissen Rahmen vergleichen, daraus beziehen wir unser Gefühl der Differenz zum anderen und zur anderen. Das wiederum hilft uns, in unserer Identität sicherer zu werden: Indem wir herausfinden, wo wir gleich sind wie andere, wo wir aber auch verschieden sind, finden wir heraus, was unser ureigenes Wesen ausmacht. Das ist nicht möglich ohne den Vergleich. Nun gibt es aber ein ständiges quälendes Vergleichen, das gerade der Versicherung unserer Identität

entgegensteht, sie im Gegenteil durch die Entwicklung von heftigem Neid verunsichert.

Diese alten Ausdrücke für Neid tragen schon recht viel zum psychologischen Verständnis bei. Zusammenfassend können wir sagen: Neid ist ein Gefühl, das uns – gelinde gesagt – mit Missvergnügen erfüllt, das uns aus der Position eines wohlwollenden, dem anderen Menschen auch etwas gönnenden Menschen, aus einer liebevollen Haltung also, herauskatapultiert und uns konfrontiert mit dem Selbstbild eines oder einer Zukurzgekommenen, der oder die in dieser Mangelsituation »sitzen« bleibt. Diese Selbstwahrnehmung wehren wir indessen ab, sie ist zu kränkend, sie würde uns zu sehr entwerten, und das halten wir nicht aus. Stattdessen entziehen wir den anderen Menschen unsere Wertschätzung. Am Grunde des Neides steht aber ein verstohlenes Schielen und damit auch ein geheimes, aber deshalb nicht weniger süchtiges Vergleichen mit den anderen Menschen – und die verzweifelte Hoffnung, ein anderer oder eine andere werden zu können.

Die »Missgunst«, wie der Neid auch genannt wird, ist eine Mischung aus Angst, Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht, von Ärger, Feindseligkeit und Gefühlen der Minderwertigkeit, verbunden mit Gefühlen von – meist unterdrückter – Trauer. Das Gefühl des Selbstwerts verändert sich dahingehend, dass wir uns zurückgesetzt vorkommen, auch wenn wir es gar nicht sind. Es ist die Kränkung, dass ein anderer Mensch uns überlegen oder zumindest vermeintlich überlegen ist. Es ist die Reaktion darauf, dass wir nicht jederzeit das liebste Kind der besten Mutter sind.

Aus diesem Gefühl des Gekränktheits heraus und der damit verbundenen Feindseligkeit und weil konstruktives Rivalisieren nicht möglich zu sein scheint, entsteht der Wunsch, zu vernichten, zu zerstören, ohne dass man einen sichtbaren Vorteil hat – außer dass man nicht mehr neiden

muss. Die Beunruhigung, die der Neid bewirkt, soll aus der Welt geschaffen werden. Und die Aktionen der Zerstörung sollen unsichtbar sein.

Wenn wir neiden, dann fühlen wir uns als Habenichtse, haben ein schlechtes Selbstwertgefühl, fühlen uns schlecht, zu kurz gekommen, obwohl wir uns so sehr bemühen. Der andere Mensch hat unverdientermaßen und ungerechterweise mehr, wir müssten das auch haben, hätten es auch verdient, und wir erleben dann das Leben im hohen Maße als ungerecht. Was wir haben, das sehen wir nicht – wir sehen nur den anderen, über den das reiche Füllhorn des Schicksals ausgeschüttet worden ist. Bei vielen Neiderfahrungen handelt es sich aber weitgehend um Projektionen der Bevorzugung oder dessen, was der Neiderreger / die Neiderregerin vom »Schicksal« (dem Füllhorn) ungerechterweise bekommen habe. Diese Projektionen gelingen umso leichter, als Ungerechtigkeit eben eine anthropologische Konstante ist und deshalb Ungleichheit immer wieder entsteht, eine Ungleichheit, auf der wir andererseits auch bestehen: Wir alle wollen einmalig sein, also nicht gleich – und natürlich doch auch gleich. Diese erfahrene Ungerechtigkeit wirkt direkt auf unser Selbstwertgefühl zurück.

Grundsätzlich geht es darum, die Destruktivität des Neidens, sich selber gegenüber, aber auch anderen gegenüber wahrzunehmen, darüber zu erschrecken, zu trauern, dass es ist, wie es ist, empathisch zu sein mit sich und der jeweiligen Überforderung, und das kann zur Besinnung auf eigene Kompetenzen, auf die eigene Kreativität führen. Vielleicht wird man etwas bescheidener in den Ansprüchen und dankbarer dafür, was man selber hat, aber auch für das, was die von uns Beneideten in die Welt hineinbringen, an dem wir doch auch Anteil haben können. Wichtig dabei ist, dass wir auch differenzieren: Wir sind nicht durch und durch neidisch, es gibt immer wieder

Lebensbereiche, in denen wir uns mitfreuen können mit anderen, in denen wir gönnend sind.

Neidisch zu sein heißt nicht einfach, dass man das, worum man neidet, auch haben möchte – das kann so sein, muss aber nicht. Entweder begehrt man, was Neid erregt hat, oder man möchte, dass es aus der Welt verschwindet, damit es dieses unsinnige Begehren, das nie eine Erfüllung finden wird, gar nicht mehr geben kann. Was Neid erregt, soll nicht mehr vorkommen in meiner Welt, denn was Neid auslöst, beunruhigt, stellt immer auch die Frage an uns, ob wir nicht auch eine andere Frau, ein anderer Mann, ein anderer Mensch sein könnten? Das ist eine beunruhigende Frage, eine Frage, die alle unsere Arrangements, die wir mit uns selbst treffen, um es einigermaßen bequem zu haben, infrage stellt. Und das will der Neid ja auch. Deshalb beneiden wir vorwiegend Menschen, mit denen wir uns in unserer Lebenssituation in etwa vergleichen können. Menschen, die sehr herausragen, werden weniger beneidet, sie werden eher bewundert.

Die Emotion Neid ist eine Emotion, die unsere Entwicklung stimulieren will. Entwicklung ist aber immer mit Veränderung, mit Komplikation, mit Arbeit verbunden. Deshalb ist Entwicklung nicht besonders beliebt, auch wenn wir sie durchaus als attraktives Programm im Munde führen. Unser Umgang mit dem Neid zeigt es deutlich: Statt uns herausfordern zu lassen, entwerten wir das Neiderregende, versuchen wir, es zu zerstören, es in seiner Bedeutsamkeit zu beeinträchtigen. Wenn wir mit dieser Abwehr des Neides Erfolg hätten, gäbe es letztlich nichts Außergewöhnliches mehr auf dieser Welt, es wäre alles nivelliert. Nichts und niemand würde auffallen, niemand würde aus dem Durchschnitt heraustreten, es gäbe keine Größe, weder im Erreichen von Zielen noch im Scheitern.

Nun soll der Neid ja unter anderem letztlich auch dafür sorgen, dass kein Mensch sich über den anderen Menschen erhebt, dass niemand sich herausstellt – das ist sein etwas

verborgener gesellschaftlicher Wert. Deshalb werden viele Menschen dahingehend erzogen, ihre Talente nicht zu zeigen, die Freude über ihre Kompetenz nicht oder nur sehr leise auszudrücken, ihr Unglück, aber nie ihr Glück zu formulieren, um keinen Neid zu erregen. Es heißt dann, man müsse vermeiden, den Neid der Götter zu erregen. Gemeint ist wohl, dass der Mensch seine Stellung im ganzen Lebensgefüge als Mensch finden soll, sich nicht auf eine Stufe mit den Göttern stellen soll, sich nicht mit den eigenen Größenideen identifizieren soll. Das ist natürlich etwas dran – die Größenideen werden uns noch zu beschäftigen haben –, dennoch: Ich finde den Neid der Mitmenschen gefährlicher als den Neid der Götter, er wirkt wie verborgene Tretminen. Allerdings – wenn man vom Neid der Götter spricht, dann ist damit auch gemeint, dass neidische Menschen so gefährlich sein können wie Götter. Und früher nahm man ja an, dass Götter auch gefährlich sind.

Um die gefürchtete Neidentwicklung bei den Mitmenschen zu vermeiden, schlägt Nietzsche vor, mit jeder Erfolgsmeldung auch eine Misserfolgsmeldung zu verknüpfen. Dies soll den Neid der Mitmenschen in Grenzen halten. Es gibt in der Neidliteratur noch mehr solcher Ratschläge, wie man sein Licht unter den Scheffel stellen soll, damit weniger Neid ausgelöst wird. Diese Ratschläge sind alle problematisch, denn sie laufen darauf hinaus, eine Neidentwicklung zu vermeiden. Und: Die Vorschläge gehen alle auf Kosten des Neiderregers und der Neiderregerin. Es ist aber für unser Selbstwertgefühl und ein belastbares Identitätsgefühl wichtig, dass wir die Freude über Gelungenes ausdrücken können, ebenso, dass andere Menschen wahrnehmen, was wir schaffen, was wir tun. Das ist besonders für Kinder sehr wichtig. Erlauben wir uns diese Freude nicht, schmälern wir unser Selbstwertgefühl, damit aber auch unsere Kompetenz, Leben zu gestalten.