

**RBt**

Ratgeber

Beate M. Weingardt



# Das gönn' ich dir ~~nicht!~~

Warum wir manchmal Neid empfinden

**SCM R. Brockhaus**

Beate M. Weingardt

# Das gönn' ich dir ~~nicht!~~

Warum wir manchmal  
Neid empfinden

**SCM R.Brockhaus**

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Dieses E-Book darf ausschließlich auf einem Endgerät (Computer, E-Reader) des jeweiligen Kunden verwendet werden, der das E-Book selbst, im von uns autorisierten E-Book Shop, gekauft hat. Jede Weitergabe an andere Personen entspricht nicht mehr der von uns erlaubten Nutzung, ist strafbar und schadet dem Autor und dem Verlagswesen.

## **RBtaschenbuch Bd.745**

© 2009 R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten  
Umschlag: Miriam Gamper, Essen  
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum  
Druck: CPI-Ebner & Spiegel, Ulm

## **ISBN 978-3-417-21967-8 (PDF)**

ISBN 978-3-417-21942-5 (E-Book)

ISBN 978-3-417-20745-3 (lieferbare Buchausgabe)

Best.-Nr. 220.745

Datenkonvertierung E-Book:

Fischer, Knoblauch & Co. Medienproduktionsgesellschaft mbH, 80801 München

# INHALT

Was ist Neid eigentlich? .....	5
Die zwei Grundformen des Neides .....	14
Neid und Eifersucht im Alten Testament .....	17
Neid zwischen Geschwistern .....	23
Eifersucht zwischen Partnern .....	31
Weshalb wir Neid <i>anderen gegenüber</i> nicht (gern) eingestehen .....	34
Weshalb wir Neid <i>auch uns selbst</i> nicht (gern) eingestehen .....	37
Neid und Eifersucht in den Evangelien .....	40
Die zahlreichen Möglichkeiten, Neid zu verbergen .....	45
Sind wir heute weniger neidanfällig als früher? .....	50
Die tieferen Ursachen des Neides .....	53
Die Folgen des Neides .....	62
Wie wachsen wir über den Neid hinaus? .....	66
Neid und Glaube .....	70
... und wenn die anderen neidisch sind? .....	74

# Was ist Neid eigentlich?

„Neid – das kenne ich nicht!“ Wer so redet, ist nicht ganz ehrlich oder hat ein schlechtes Gedächtnis, denn zumindest in der Kindheit waren wir alle mal neidisch – wenn nicht auf den Bruder oder die Schwester, dann auf Mitschüler, Altersgenossen, Nachbarkinder usw. Neid gehört von Geburt an zum Gefühlsleben des Menschen, es muss ihm nicht erst beigebracht werden, neidisch zu sein. Ja, auch alte Menschen können ausgesprochen neidvoll reagieren, wie ich bei meiner Arbeit als Seelsorgerin in einem Altenheim oft erlebt habe: „Frau Mayer bekommt immer als Erste ihr Essen serviert!“ – „Bei Herrn Müller kommt gleich jemand, wenn er klingelt, bei mir nicht!“ – „Frau Schneider empfängt so viel Besuch – zu mir kommt niemand!“ – „Frau Winklers Tochter wohnt in der Nähe, meine wohnt in Amerika!“ – Solche und viele andere Klagen, die ich dort gehört habe, zeigten mir: Solange ein Mensch wahrnehmen und denken kann, vergleicht er sich mit denen, die um ihn herum sind. Und solange ein Mensch sich vergleicht, *bewertet* er auch das, was er dabei feststellt. Und aus dieser Bewertung entspringt das vorherrschende Gefühl. Entweder man empfindet ein Gefühl der Zufriedenheit, weil man es „im Vergleich“ mit dem/den anderen doch eigentlich ganz gut hat, oder man erlebt ein Gefühl der Unzufriedenheit, weil man in diesem Vergleich den Kürzeren zieht. Von der Unzufriedenheit zum Neid ist es dann nur noch ein kleiner Schritt. Man kann auch sagen: Die beiden sind Geschwister.

Zwei Voraussetzungen sind also immer notwendig, damit Menschen das Gefühl des Neides empfinden:

- Sie müssen beobachten, wahrnehmen, vergleichen.
- Sie müssen, was den Vergleichspunkt betrifft, unzufrieden sein.

## Was ist Eifersucht?

Neid und Eifersucht sind eng verwandt, doch gibt es zwei prägnante Unterschiede zwischen den beiden Gefühlen:

- Zum Neid gehören zwei: ein Neider und ein Beneideter (wobei es sich bei denen, die man beneidet, auch um eine Gruppe handeln kann, z. B. „die Rentner“, „die Singles“ usw.). Zur Eifersucht gehören hingegen drei (oder mehr) Beteiligte: „Ich bin eifersüchtig auf dich, weil du etwas mit einer dritten Person teilst, ihr etwas zukommen lässt, von ihr etwas bekommst, was eigentlich mir zusteht ...“ – Eifersuchtsgeschichten sind Dreiecksgeschichten!
- Neid setzt voraus, dass der andere etwas besitzt, was man *nicht hat*. Eifersucht entsteht hingegen dann, wenn ich Angst habe, etwas zu *verlieren, was ich besitze* und was mir sehr wertvoll ist, z. B. die Vorzugsstellung als (einziges) Kind oder die Sonderstellung beim Partner. Man kann sagen: Mit Neid reagieren wir auf einen vorhandenen Mangel in unserem Leben, mit Eifersucht reagieren wir auf eine Bedrohung – nämlich auf die Bedrohung, dass uns ein Mangel entstehen könnte (indem beispielsweise der Partner sich jemand anderem zuwendet und uns verlässt, oder indem wir bei der nächsten Beförderung übergangen werden).

## Die Problematik des Vergleichens

*Dass* wir Menschen uns mit anderen vergleichen, kann durch nichts aus der Welt geschafft werden. Das ist auch gar nicht notwendig, denn dieses Vergleichen kann, wie wir noch sehen werden, in vielen Fällen auch positiv anspornen.

Keine Frage: Der Mensch als soziales Wesen lebt in seiner eigenen Entwicklung ein gutes Stück vom Vergleichen. Allerdings sind wir, wenn wir uns mit jemandem vergleichen, oft wie Menschen, die ein Fernglas vor die Augen halten, um einen ganz be-

stimmten Punkt in ihrer Umgebung möglichst genau zu sehen. Einen Punkt oder Ausschnitt zu fixieren hat zur Folge, dass wir beim Vergleichen auch unbewusste „Sehfehler“ machen – man könnte auch sagen, dass wir manches schlichtweg übersehen und ausblenden. Typische Sehfehler beim Vergleichen sind beispielsweise:

- Man vergleicht sich in der Regel nur nach „oben“, d. h. mit jenen, die es (scheinbar) besser haben. Würden beispielsweise wir Deutschen uns mit dem Rest der Welt vergleichen, müssten wir uns eher vor dem Neid der anderen fürchten, weil wir in deren Augen immer noch eine Insel des Friedens, der Freiheit und des Wohlstands sind!
- Man vergleicht sich mit Vorliebe an den Stellen, an denen man meint, selbst *schlecht* weggekommen zu sein. Lebensbereiche, die man im Griff hat, werden ignoriert, weil man sie für selbstverständlich hält. Ein Beispiel: Vor einiger Zeit kam eine schwerbehinderte und dadurch in ihrem Leben sehr eingeschränkte Frau zu mir in die Beratung. Sie wusste sich nicht mehr zu helfen, weil ihre Schwester sie mit Neid und Eifersucht verfolgte. Diese warf ihr vor, dass sie, die Behinderte, als Kind viel mehr Zuwendung der Eltern bekommen hätte. Überhaupt hätte sie es viel schöner! Dabei hatte diese gesunde Schwester geheiratet und Kinder bekommen – ihrer behinderten Schwester war das alles verwehrt! Doch das alles sah die Gesunde nicht ...
- Man macht sich nicht klar, dass man von dem anderen, mit dem man sich vergleicht, nur einen sehr kleinen Ausschnitt sieht. Man sieht beispielsweise die scheinbar glückliche Ehe der Nachbarin und ist überrascht, wenn man eines Tages erfährt, dass die Scheidung bevorsteht. Man sieht das scheinbar gut florierende Geschäft und bekommt eines Tages mit, dass es Konkurs angemeldet hat ... Man sollte sich deshalb beim Vergleichen immer in Erinnerung rufen: „Du siehst die Weste, nicht das Herz!“