

MUSEION 2000

KULTURMAGAZIN GLAUBE, WISSEN, KUNST IN GESCHICHTE UND GEGENWART

Wahrnehmung und Bewusstsein

in der Tierwelt
und beim Menschen

Stachel der Missgunst

Herausforderung
durch eine quälende Gesinnung

Die Leakeys

Eine Familie auf der Suche
nach den Ursprüngen der Menschheit



Stachel der Missgunst

**Herausforderung
durch eine
quälende Gesinnung**

Wenn wir einen andern Menschen um etwas beneiden, ist dies keine angenehme Erfahrung. Es ist ein quälendes Begehren, das Unzufriedenheit nährt. In der Regel werden Gefühle der Missgunst denn auch gerne verdrängt. Es wäre aber lohnenswert, sich solchen Emotionen zu stellen und nach ihren Ursachen zu fragen. Denn Neid hat sehr viel mit dem eigenen Selbstwertgefühl zu tun. Er erweist sich als Hinweis auf Entwicklungslücken und auf spezifische Schwächen. Vermögen wir dies zu erkennen, öffnen wir uns Wege zu einer Entfaltung der Persönlichkeit.

Von Barbara Sträuli-Eisenbeiss

Einleitung

Im letzten Heft haben wir das Wesen des Neides thematisiert und anhand seiner verschiedenen Erscheinungsformen die destruktive Macht dieser Emotion aufgezeigt. Aufgrund von Fallbeispielen wurde offenbar, wie Neidgefühle den Menschen in der Seele schädigen, ihn aggressiv machen und in der Entwicklung hemmen. Die moderne Psychologie, aber auch die Soziologie sehen im Neid ein »Kernproblem der gesellschaftlichen Existenz« (Helmut Schoeck). Streit, Missstimmungen und Konflikte fast jeglicher Art entstehen oft nur deshalb, weil Menschen es nicht ertragen, dass andere mehr besitzen, mehr können oder mehr Ansehen geniessen.

Dies sind der Gründe genug, sich Neidgefühlen zu stellen. Der vorliegende Aufsatz geht der Frage nach, wie der Entwicklung von Missgunst entgegengewirkt werden kann. Was können wir tun, um weniger neidisch zu sein, um angesichts des Wohlergehens eines Mitmenschen, sei es angesichts seines Besitzes, seines Ansehens

oder seines Talent, nicht das quälende Gefühl des Zukurzgekommenenseins zu empfinden? Gibt es ein Rezept, das die Anfälligkeit für Neid verringert? Die Frage nach der Vermeidung von Neid richtet sich gleichermaßen auch auf die 'andere Seite' des Problems: Was können wir selber tun, um nicht Neid zu *erregen*, um beim Mitmenschen nicht diese negativen Gefühle zu provozieren?

Um hierauf Antworten zu finden, gilt es den Blick zunächst auf die Ursachen von Neid zu richten. Warum entwickeln wir überhaupt solche quälenden Gefühle? Welche Umstände machen einen Menschen anfällig für Neid?

Nährboden des Neides

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb man auf die Wohlfahrt eines andern mit Missgunst reagiert. Die Hintergründe sind in der Regel sehr individuell und vielschichtig. Dennoch lassen sich einige charakteristische Merkmale bei der Entstehung von Neid erkennen. Die verschiedenen psychologischen Theorien stimmen in Folgendem überein: Neid entspringt aus dem *Vergleich* mit dem Mitmenschen und aus der Feststellung eines *Mangels*. Als ein weiterer Faktor gilt: Das in Frage stehende Gut muss für den Neider einen begehrten Wert darstellen. Wer beispielsweise keinerlei Interesse an Computern hat, den wird es nicht bekümmern, wenn der Freund ein mit allen technischen Neuerungen versehenes, hoch leistungsfähiges Modell besitzt. Wo ein in Frage stehender Wert für unser Leben nicht attraktiv ist, sind wir normalerweise nicht neidisch, es sei denn, es liegt eine eigentliche Neidproblematik vor, so dass wir grundsätzlich auf alles und alle neidisch sind, der Neid sich also gewissermaßen generalisiert hat.

Die Wahrnehmung eines Mangels und die Attraktivität eines Gutes erklärt indes noch nicht zur Genüge, weshalb es tatsächlich zum Neid kommt. Im täglichen Leben machen wir nämlich immer wieder die Erfahrung, im Vergleich mit anderen

'schlechter' wegzukommen, der weniger Begüterte, Angesehene oder Erfolgreiche zu sein, ohne dass wir deswegen Gefühle der Missgunst entwickeln. Um wirklich neidisch zu reagieren, spielen offensichtlich noch weitere Umstände eine Rolle, die mit der individuellen Persönlichkeit und der momentanen Lebenssituation zusammenhängen.

Mangel an Anteilnahme und Wohlwollen

Als ein charakteristisches Merkmal des Neides erweist sich der Mangel an Wohlwollen und Zuneigung. Neid ist nicht einfach nur die Trauer oder das Bedauern darüber, selber das begehrte Gut nicht zu besitzen, sondern das Eigentümliche am Neid ist die Missgunst: Wenn wir einen Mitmenschen beneiden, missgönnen wir ihm seine Wohlfahrt, sein Talent oder sein Gut. Der Anblick seines Vorzuges versetzt uns, wie die Schweizer Psychologin *Verena Kast*, Professorin an der Universität Zürich, es formulierte, einen »Stich des Missvergnügens«. Dies offenbart den Mangel an Liebe.

Diese Grundproblematik des Neides wird deutlich, wenn wir uns den umgekehrten Fall vor Augen halten: Ist man einem Menschen wirklich zugetan, liebt man ihn von Herzen, dann freut man sich über sein Glück. Das Gefühl der Liebe schafft Verbundenheit und Anteilnahme; es befähigt zu Empathie und versetzt in die Lage, am Wohl des andern teilzuhaben. Liebe macht innerlich reich; wer liebt, hat nicht das Empfinden, gegenüber dem andern bedürftig oder beklagenswert zu sein. Mangel es aber an diesem Gefühl der innigen Zuneigung beziehungsweise steht einem die eigene Person am nächsten, dann fehlt die Grundlage, um sich am Glück des andern aufrecht freuen zu können. Diese charakteristische Problematik offenbart die Tragik des Neides; denn er zeigt sich erfahrungsgemäss ja vor allem da, wo Menschen nahe zusammenleben und wo viel Anlass zum Vergleichen gegeben ist, das heisst in der Familie, in der Ehe, unter Freunden – also ausgerechnet da, wo Zuneigung

und Verbundenheit eigentlich am grössten sein sollten.

Hohe Ansprüche und enttäuschter Ehrgeiz

Weitere Ursachen von Neid sieht die moderne Psychologie in *geltungs-süchtigem Ehrgeiz* und in *Überheblichkeit*. Wer eine übertriebene Vorstellung der eigenen Bedeutung hat oder wer vom Drang beherrscht wird, ständig Nummer eins sein und andere auf diesem oder jenem Gebiet überflügeln zu müssen, ist anfällig für die Entwicklung von Neid. Aufgrund seines Geltungsdranges wird er sich immer wieder in der Situation eines rivalisierenden Konkurrenzverhältnisses finden und auch die für ihn kränkende Erfahrung machen, im Vergleich mit einem Mitmenschen der Unterlegene zu sein.

Diese Mechanismen zeigen sich überall im täglichen Leben, oft verborgen und im Kleinen, ohne dass man sich dessen bewusst wird. Vom Zusammenhang zwischen ehrgeizigem Konkurrenzdenken und dem Aufkeimen von Neid zeugt der folgende Bericht des klinischen Psychologen *Jörg Fengler*; der Professor an der Heilpädagogischen Fakultät der Universität Köln beschreibt eine eigene Erfahrung:

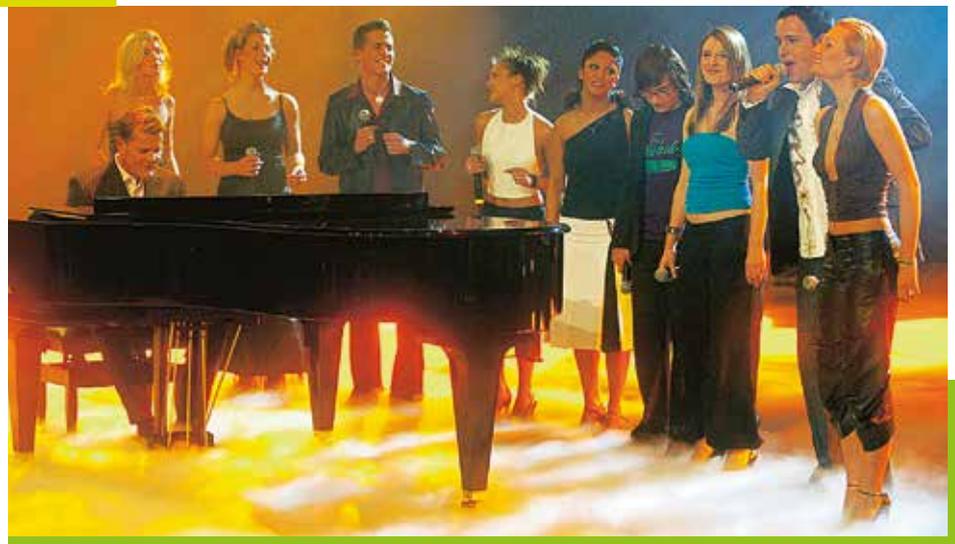
»Ich war mit einem Vortrag auf 11.00 Uhr zu einem Kongress eingeladen. Um 9.00 begann die Tagung mit den Begrüssungsworten und dem Vortrag eines Kollegen, der sein Thema sehr sorgfältig behandelte, geistreich, klug und in grossem Bogen. Nachdem ich ihm eine Weile lang mit Genuss zugehört hatte, spürte ich eine Beunruhigung in mir aufsteigen. Ich ging ihr nach und stiess schnell auf die eifersüchtige Frage, ob mein bevorstehender Vortrag beim Publikum auf eine ähnliche Resonanz stossen werde wie jetzt der seine. Ich konnte ihm nun nicht mehr so gut zuhören. Meine Aufmerksamkeit begann sich auf die Hoffnung zu konzentrieren, dass ihm vielleicht ein Patzer oder eine Platttheit unterlaufen werde, die die Qualität seiner Darstellung schmälern würde. Dies geschah leider nicht. Er sprach, meinen Neid



GELTUNGSSTREBEN

Neid hat viele Ursachen. Anfällig für die Entwicklung von Neid machen beispielsweise geltungssüchtiger Ehrgeiz und übertriebene Ansprüche. Sie versetzen uns in ein problematisches Rivalitätsdenken, das bei einem Scheitern beziehungsweise einer Niederlage nicht folgenlos bleibt.

Berufsalltag
Suche nach dem Superstar



nicht ahnend, unbefangen weiter und wurde mit angemessenem Applaus belohnt. Ich selbst beeilte mich, unter den ersten Gratulanten zu sein. Aber von weiten Teilen seines Vortrags hatte ich, was die Inhalte anging, nicht viel mitbekommen.»

Unzufriedenheit

Der eigentliche Nährboden des Neides ist *Unzufriedenheit*. Ist man mit sich und der Umwelt nicht im Reinen beziehungsweise fühlt man sich in seinem Dasein unausgefüllt oder ist man infolge eines schweren Schicksals verbittert, wird man anfällig für Missgunst. Die Ursachen von Unzufriedenheit können sehr

unterschiedlich sein. Misserfolge im privaten oder beruflichen Leben sind ein häufiger Grund, wenn man beim Anblick eines tatsächlich oder auch nur vermeintlich glücklichen Menschen mit Neid reagiert. Wem soeben die Ehe in die Brüche gegangen ist oder wer unfreiwillig ohne Partner lebt, für den ist es nicht so einfach, sich über das Glück des frisch verliebten Freundes zu freuen. Oder wer soeben seine Arbeitsstelle verloren hat oder jeden Franken wenden muss, dem kann es Mühe bereiten, einem andern den beruflichen Erfolg oder den materiellen Wohlstand zu gönnen.

Unzufriedenheit kann auch aus schwierigen Lebenssituationen

erwachsen. Anfällig für Neid wird man beispielsweise in Trauersituationen oder bei schwerer Krankheit und Behinderung. Ist man selber mit einem grossen Leid konfrontiert, bedarf es besonderer innerer Stärke, um beim Anblick fremden Wohlergehens nicht missgünstig zu werden. Wie sehr die eigene Befindlichkeit die Einstellung zum Nächsten beeinflussen kann, beschreiben die Worte eines 40-jährigen Mannes, der mehrmals im Jahr an starken Depressionen leidet; in einer Diskussionssendung zu dieser Krankheit berichtet er über seine Gefühlswelt:

»Wenn ich in das tiefe Loch der Depression falle, bin ich voller Hass



UNZUFRIEDENHEIT

gegen mich und die Umwelt. In diesem Zustand ist mir der Anblick von glücklichen, fröhlichen Menschen richtiggehend zuwider. Am schlimmsten auszuhalten sind schöne, warme Sommerabende, denn da weiss ich: Jetzt sitzen die Leute vergnügt und entspannt zusammen, grillieren und trinken ein Glas Wein und haben es schön. Alle sind draussen und geniessen den Abend – nur ich, ich hocke in der abgedunkelten Wohnung, unfähig, mich zu irgend etwas aufzuraffen, gefangen in düsteren Gedanken und im quälenden Gefühlsgemisch aus Trauer, Ärger, Frustration und Neid.«

Im Hinblick auf eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit dem Thema Neid ist es bedeutsam, den eigentlichen Wurzeln der Unzufriedenheit auf die Spur zu gehen. Der wirkliche Grund von Unzufriedenheit und somit von Neid liegt sehr oft darin, dass man sich selbst nicht seiner individuellen Persönlichkeit gemäss entwickelt, dass Fähigkeiten und Talente brachliegen oder zu wenig gefördert werden. Laut Verena Kast werden wir anfällig für Gefühle von Missgunst,

»wenn wir zu wenig von dem, was wirklich zu unserem Leben gehört, auch wirklich leben, wenn wir zu wenig unser originäres Selbst entwickeln. Die

damit verbundene Unsicherheit in der eigenen Identität bewirkt eine Labilität im Selbstwelterleben.«

Unzufriedenheit entsteht insbesondere da, wo Möglichkeiten zur Entwicklung nicht wahrgenommen werden. Als folgenschwer erweist sich vor allem, wenn aufgrund von Trägheit oder Bequemlichkeit nicht das geleistet wird, was man eigentlich leisten könnte. Diese Problematik zeigt sich etwa im Berufsleben. Der beste Schutz gegen das Aufkeimen von Neid ist hier die innere Gewissheit, den eigenen Verpflichtungen nachzukommen und bei der Arbeit sein Bestes zu geben. Die Hingabe an die eigenen Aufgaben verschafft eine innere Befriedigung, die wiederum dazu befähigt, den Kollegen mit Wohlwollen zu begegnen und ihre Leistungen gerecht zu würdigen.

Der Zusammenhang zwischen einer mangelnden Strebsamkeit und der Entwicklung von Neid zeigt sich nicht nur im Bereich von Arbeit und Beruf, sondern ganz allgemein im Leben. Unzufrieden und anfällig für Missgunst wird man auch dann, wenn man unter seinem geistig-seelischen Stand lebt, wenn man seine Seele verkümmern lässt und kein höheres Bewusstsein pflegt. Die Verarmung des inneren Menschen

führt zu einer inneren Leere, zu einer gehässigen Grundstimmung, die generell die Einstellung zum Leben und zum Mitmenschen prägt.

In der Psychologie wird oft auf das problematische Selbstkonzept neidischer Menschen als die psychologische Brutstätte des Neides hingewiesen. Kast führt hierzu aus:

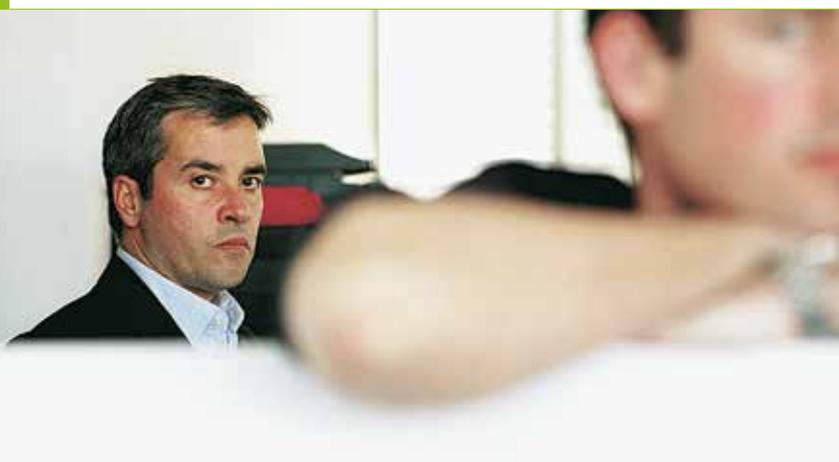
»Die Qualität des Neidens hängt wesentlich vom Gefühl des Selbstwertes und vom damit verbundenen Gefühl des Selbstseins, der Identität, ab. Und zwar davon, wie diese Gefühle habituell, im Laufe des Lebens, geworden sind, aber auch, wie die jeweilige aktuelle Lebenssituation sich darstellt. Je autonomer wir sein können und je besser wir auch in Beziehungen vernetzt sind, je besser wir unser originäres Selbst oder unser wahres Selbst leben können, umso gefestigter ist unser Selbstwertgefühl, umso realistischer und wohlwollender unser Selbstkonzept, umso weniger müssen wir destruktiv neiden.«

Beschränkte Sicht

Eine weitere Eigenschaft, die bei der Entstehung von Neidgefühlen mitwirkt, ist die beschränkte Sichtweise. Wenn wir einen Mitmenschen um etwas beneiden, richten wir unseren Blick

Der eigentliche Nährboden von Neid ist Unzufriedenheit. Misserfolg im privaten oder beruflichen Leben, innere Leere oder der Mangel an Strebsamkeit können ein Grund sein, warum man beim Anblick von erfolgreichen, glücklichen Menschen missgünstig wird.

Überforderung im Beruf
Unzufriedenheit



nur gerade auf das begehrte Gut und betrachten sozusagen nur seine Sonnenseite. Man überlegt sich nicht, mit welchem Aufwand und Fleiss ein Besitz oder eine Leistung errungen werden musste oder mit welchen Unannehmlichkeiten sie unter Umständen verbunden sind. So wird beispielsweise beim Neid auf den wohlhabenden Arbeitgeber nicht gesehen, wie viel Verantwortung und Sorge, wie viel Arbeit und auch Ärger seine Stellung mit sich bringt. Oder die kinderlose Frau, die andere um Kinder beneidet, übersieht die Aufopferung, mit der das Aufziehen von Kindern verbunden ist.

Beneidet werden sehr häufig jene Menschen, die über herausragende Talente und Fähigkeiten verfügen und dementsprechend erfolgreich sind. Ihre Neider

verdrängen, dass selbst einem grossen Talent die Leistungen nicht in den Schoss fallen, sondern in aller Regel auf sehr viel Disziplin und Beharrlichkeit beruhen. Ebenso wenig wird beachtet, dass gerade überdurchschnittlich Begabte, beispielsweise grosse Künstler, nicht selten mit Selbstzweifeln und innerer Unsicherheit zu kämpfen haben.

Die einseitige Betrachtungsweise des Neiders beruht nicht nur auf einer mangelnden Einsicht in die Lebensverhältnisse der Beneideten und auf einem Mangel an Einfühlungsvermögen. Sie hat offenbar auch sehr viel mit einer eigenen, unbefriedigenden Arbeitshaltung zu tun; denn wer gewohnt ist, auf seinem eigenen Tätigkeitsgebiet mit Fleiss und Hingabe zu wirken, wird die Leistungen anderer besser einzuschätzen wissen, da

er um die Anstrengungen weiss, die für das Erringen eines jeden Fortschritts, auf welchem Gebiet auch immer, notwendig sind. Dem neidischen Blick haftet insbesondere wegen seiner Einseitigkeit eine Ungerechtigkeit an, die von den Opfern denn auch vielfach als solche empfunden wird.

Die Herausforderung, Entwicklungslücken zu füllen

Die Einsicht in die Ursachen von Neidgefühlen öffnet den Weg zu Veränderungen. Sobald man sich den Neid eingesteht und sich über seine Hintergründe bewusst wird, kommt man in die Lage, ihn als *Hinweis auf Entwicklungslücken* zu begreifen. Laut Verena Kast signalisiert uns der Neid,

»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.«

Menschen, die unseren Neid erregen, sind eine »Herausforderung zu mehr Selbstverwirklichung«:

»Neiderreger und Neiderregerinnen erinnern uns daran, dass es Elemente des Selbst gibt, die zu realisieren wichtig wären für die Entwicklung unseres wahren Selbst. Gestehen wir uns den Neid ein, dann kann sich langsam, in der Auseinandersetzung mit dem Neiderregenden, herauskristallisieren, welcher Selbstanteil bei uns zur Entwicklung ansteht. Können wir diese Anteile entwickeln, werden wir weniger selbstsüchtig, werden wir in der Folge auch weniger neidisch. Es geht keineswegs darum, das Beneidete einfach zu kopieren und in unser Leben zu übertragen. Neiderreger und Neiderregerinnen können durchaus auch Menschen sein, die besonders gut die Werte verkörpern, die in einer Gesellschaft angestrebt werden. Diese Werte müssen nicht notwendigerweise zu unserem wahren Selbst gehören, der Neid auf solche Werte kann uns aber darauf hinweisen, dass wir gerne besser integriert



Ein guter Schutz gegen das Aufkeimen von Neid ist es, wenn man sich seinem Wesen und seinen Fähigkeiten entsprechend entfalten kann und im täglichen Leben Erfüllung findet. Eine bedeutsame Rolle spielt der Beruf. Arbeiten zu dürfen, was einem Freude bereitet und wofür man Talent besitzt, ist eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit.

Ballettlehrerin
Stolzer Zwiebfarmer
Instrumentenbauer

und angesehen wären. Der Neid würde uns dann zeigen, dass "Dazugehören" für uns ein grosser Wert ist. Und dafür lässt sich ja – ohne dass die Seele dabei verkauft werden muss – etwas tun. Neiderreger und Neiderregerinnen können uns aber auch darauf hinweisen, dass wir unser Selbstkonzept überdenken müssen, dass unsere Ideale zum Beispiel nicht mit den realen Möglichkeiten übereinstimmen oder dass unsere Vorstellungen, die aus der Kompensation eines problematischen Selbstwertgefühls entstanden sind, uns in einen Zirkel des Versagens vor uns selbst hineinführen.»

Um dem Neid den Nährboden zu entziehen, bedarf es vor allem der Stärkung des eigenen Selbstwertes. Ein positives Selbstwertgefühl ist die Grundlage für mehr Zufriedenheit. Von besonderer Bedeutung erweisen sich hier:

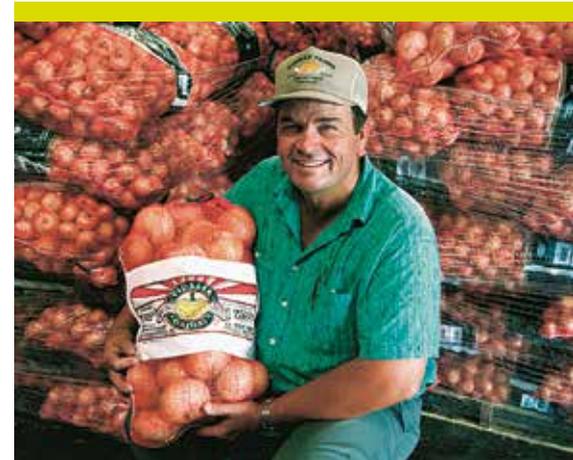
- die Entwicklung brachliegender Seiten der Persönlichkeit
- das Entdecken eigener Talente, Fähigkeiten und Aufgaben
- die Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten

Welche Rolle die Besinnung auf eigene Stärken und Aufgaben für

die Bewältigung von Neidgefühlen spielen kann, dokumentiert der Bericht eines Architekten, der jahrelang von einer quälenden Missgunst auf seinen erfolgreichen Kollegen und Freund beherrscht war. Was der heute 62-jährige Mann erzählt, ist eine Erfahrung, wie sie im Alltag in unzähligen Fällen und Variationen vorkommt:

»Das ungewöhnliche Talent meines Freundes fiel bereits im Studium auf. Marc war mit Abstand der Begabteste von uns allen, und es war schon früh klar, dass er einmal Karriere machen werde. Er war schon damals ein ständig sprudelnder Quell von ungewöhnlichen, innovativen Ideen.

Nach dem Studium begann für mich eine sehr schwierige Zeit. Ich schlug mich mehr schlecht als recht als selbständiger Architekt durch und musste froh sein, wenn ich hie und da einen Auftrag für den Umbau einer Wohnung oder eines kleinen Hauses ergattern konnte. Mit meinem Freund ging es unterdessen erwartungsgemäss steil bergauf. Er hatte bereits mehrere grössere Projekte realisiert, die sowohl in der Fachwelt als auch in der Öffentlichkeit positives Aufsehen erregten. Dieser Erfolg machte mir schwer zu schaffen.



Es frustrierte mich, dass ich mich mit Kleinkram abmühte, während er die grossen Würfe realisierte und berühmt wurde. Ich ärgerte mich, dass er ein solches Talent besass und nicht ich; ich empfand es als Ungerechtigkeit. Als sich meine berufliche Situation nicht nach meinen Vorstellungen entwickelte, begann die Freude an der Arbeit immer mehr zu schwinden. Meine Aufträge erledigte ich lustlos und ohne inneres Engagement.

Da geschah Folgendes: Ich war an einer Party eingeladen, und das Gespräch kam auf meinen Freund, von dem soeben ein architektonisch auffallendes Bürogebäude für eine grosse Versicherungsanstalt eingeweiht worden



war. Auch ich äusserte mich und machte – ich weiss zwar nicht mehr genau, was ich sagte – eine geringschätzige Bemerkung darüber. Auf jeden Fall sagte einer der Anwesenden: „Hoppla! Unser L. ist ja ganz schön neidisch!“ Ich war ob dieser Bemerkung wie vom Donner gerührt. Die Worte gingen mir tagelang nicht mehr aus dem Kopf, denn sie beschämten mich. Zweifellos hatte der Bekannte meinen wunden Punkt getroffen; ich musste vor mir selbst zugeben: Ja, es stimmt; ich bin tatsächlich neidisch, ich kann meinem Freund den Erfolg nicht gönnen. Dies beschämte mich vor allem deshalb, weil ich absolut keinen Grund hatte, hässliche Gefühle gegen Marc zu hegen und schlecht über ihn oder seine Arbeit zu sprechen. Er ist ein sehr liebenswürdiger Mensch, ein lieber Freund, der sich mir gegenüber nie überheblich oder sonstwie schlecht aufgeführt hatte.

Meinen eigenen Neid erkennen zu müssen, hat mich so sehr 'gewurmt', dass die Bemerkung an der Party schliesslich der Anlass wurde, dass ich mich einmal selbstkritisch mit mir und meiner Situation auseinander zu setzen begann. Ich legte mir die Tatsachen dann ungeschminkt auf den Tisch und sagte

mir: Eine solche Begabung, wie Marc sie hat, hast du nun mal nicht. Du kannst dich anstrengen, so viel du willst, du wirst sie auch nicht erreichen. Daran gibt's nichts zu rütteln, das musst du einfach akzeptieren. Punkt. Aber anstatt wieder in Selbstmitleid und Frust zu versinken, begann ich mich auf meine eigenen Stärken zu besinnen. Ich wusste ja um solche. So hatte sich doch bereits gezeigt, dass ich ein ökonomisches Geschick habe und meinen Kunden, die nur über ein kleines Budget verfügen, auch mit wenig Mitteln etwas Schönes und Zweckmässiges erstellen kann. Im Weiteren wusste ich, dass ich die Fähigkeit habe, auf meine Auftraggeber einzugehen, mich in sie einzufühlen und ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen. Ich war von Anfang an nicht einer jener Architekten, die in erster Linie ihre eigenen Vorstellungen und Wünsche zu verwirklichen suchen, sondern ich bemühe mich wirklich, herauszufinden, was meine Kunden wollen, was ihnen gefällt und was sie wirklich brauchen. Je mehr ich mich auf diese meine Stärken besann und sie auch schätzen lernte, desto mehr Spass gewann ich wieder an meiner Arbeit. So habe auch ich mir mit der Zeit einen Namen

gemacht. Ich habe heute den Ruf, auf die Kunden eingehen zu können und sehr kostenbewusst zu sein. Freilich bewege ich mich immer noch, verglichen mit meinem Freund, auf bescheidenem Terrain. Aber ich bin heute zufrieden mit meiner Arbeit, denn ich leiste das, was in meinen Möglichkeiten liegt. Das gibt mir immer wieder Befriedigung. Ich denke, etwas vom Wichtigsten im Leben ist die Bescheidenheit. Man soll sich nicht ständig aufhalten über das, was man nicht hat, sondern sich freuen an dem, was man selber an Fähigkeiten erhalten hat. Ich gebe meinen Kunden mein Bestes. Ich erstelle ihnen ein Heim, an dem sie wirklich Freude haben und in dem sie sich auch wohl fühlen können. Das ist das Wesentliche und nicht, welche Grösse ein Gebäude hat.«

Um Gefühle der Missgunst überwinden zu können, bedarf es auf der einen Seite einer Besinnung auf eigene Stärken. Andererseits ist es notwendig, eigene Grenzen zu akzeptieren und unter Umständen auch unrealistische Ansprüche zu korrigieren. Verena Kast verweist diesbezüglich auf eine »Antineidformel« aus dem Alten Testament:

»Da sagt Esau zu Jakob: „Ich habe genug, mein Bruder, behalte, was du hast“ (Gen. 33, 9). Aus dem Gefühl heraus, genug zu haben, müssen wir nicht neiden. „Genug“ haben wir aber nicht nur in Lebenssituationen, in denen wir uns reich fühlen, sondern auch dann, wenn wir unsere grandiosen Ansprüche an uns selbst geopfert haben, wenn wir uns mit uns einverstanden erklären können, so wie wir sind, als uns hoffentlich immer noch Entwickelnde. Das Gefühl, „genug zu haben“, ist also oft eine Folge davon, dass wir uns einverstanden erklären mit dem, was ist, indem wir unsere grossen Ansprüche loslassen, auf einiges verzichten.«

Gibt es einen »positiven Neid«?

Werden Neiderreger als »Herausforderung zu mehr Selbstverwirklichung« (Kast) betrachtet, kann es zu positiven Veränderungen

im Selbstbild und zu einem geistig-seelischen Wachstum kommen. In diesem Zusammenhang wird in der psychologischen Literatur oft vom »positiven Neid« oder »konstruktiven Neid« gesprochen. Hier gilt es eine Anmerkung zu machen: Diese Formulierungen sind unsinnig, denn Neid ist *nie* positiv und auch *nie* konstruktiv; Neid ist von seinem Wesen her *immer* negativ, denn er ist gekennzeichnet durch eine gehässige, innerlich quälende Gesinnung, die den Neider einerseits lähmt und andererseits zu aggressiven Gedanken und Verhalten, zu Entwertungen, Verleumdung und Ungerechtigkeit veranlasst. Nicht von ungefähr wurde seit alters vor seinem Wesen gewarnt und galt er in früheren Zeiten als Sprache der Unterwelt (vgl. Heft 4/2004, S. 38).

Positives, Konstruktives zeigt sich erst, wenn wir uns unserer Neidgefühle bewusst werden und uns aufmachen, sie zu überwinden und offenbar gewordene Entwicklungslücken zu füllen. Das Positive ist also nie und nimmer

der Neid, sondern der *Eifer zu verbessernder Veränderung*.

Um sich hier einer richtigen Terminologie zu bedienen, ist es notwendig, folgende zwei Triebkräfte klar voneinander abzugrenzen: den eifernden Neid und den konstruktiven Wettstreit. Zwar entstehen beide aus dem Vergleich mit dem Nächsten, doch in ihrem Wesen und in ihrer Auswirkung sind sie gegensätzlicher Natur. Dies gilt es im Folgenden näher zu betrachten.

Der Unterschied zwischen neiderfühltem Konkurrenzdenken und konstruktivem Wettbewerb

Der Vergleich mit anderen Menschen ist im Prinzip weder nachteilig noch destruktiv. Vielmehr leistet er einen Beitrag zur Identitätsklärung. *Rolf Haubl*, Professor für Soziologie und psychoanalytische Sozialpsychologie an der Universität Frankfurt am Main, erläutert in seiner Abhandlung über den Neid:

»Soziale Vergleiche gehören zu den unverzichtbaren Voraussetzungen unserer Identitätsbildung. Denn die vollzieht sich über wahrgenommene Differenzen: Wer ich bin, weiss ich nur in Abgrenzung zu anderen, von denen ich mich unterscheide.«

In der Selbst- und Fremdbeobachtung hat bereits das Kind Gelegenheit, zu einer realistischen Selbsteinschätzung zu finden. Sich mit dem anderen zu messen, ist daher nicht von vornherein negativ, sondern es kann ein Bestandteil unserer Realitätsprüfung sein:

»Indem wir uns von anderen herausfordern lassen oder sie selbst herausfordern, um uns mit ihnen zu messen, lernen wir, unsere Kräfte realistisch einzuschätzen.«

Stellen wir im Vergleich mit anderen einen Mangel beziehungsweise unsere Unterlegenheit fest, sind verschiedene Reaktionen möglich, im Wesentlichen folgende:

LEISTUNG

Aufopferung und das Erfüllen der eigenen Verpflichtungen ist ein bewährtes Rezept gegen Neid; denn das Wissen, auf seinem Gebiet sein Bestes zu geben, verschafft eine innere Befriedigung, die dazu befähigt, auch dem anderen mit Wohlwollen zu begegnen und ihm seine Vorzüge und Erfolge zu gönnen.

Waldbrand und erschöpfte Feuerwehrleute, USA



1. Es lässt uns gleichgültig
2. Wir werden neidisch, und unsere Missgunst lähmt uns
3. Wir werden neidisch und werden angestachelt zu einem eifernden Ehrgeiz
4. Wir freuen uns für den andern
5. Wir werden angespornt, es dem anderen gleichzutun, mit ihm zu wetteifern, ohne ihn aber zu beneiden

Die unter 3. und 5. genannten Triebkräfte gilt es differenziert zu betrachten, denn sie sind gegensätzlicher Natur und sollten bei der Behandlung der Neidthematik keinesfalls durcheinander gebracht werden.

Eine treffliche Charakterisierung ihres Wesens finden wir bei den alten Griechen. Hesiod spricht von zwei Arten von Eifer, die »zwei verschiedenen Sippen« angehören: Die eine Art werde genährt aus dem dunklen Hades, das heisst der Unterwelt, und führe zu »hässlichem Hader und Streit«,

während die andere von Gott »zum Segen der Menschen in die Wurzel der Erde gelegt« worden und entwickungsfördernd und heilbringend sei:

»Denn sie ermuntert sogar die lässigen Männer zur Arbeit. Schaut ein solcher auf andre, die reicher, so möchte er stärker schaffen, er sputet sich dann, den Acker zu pflügen, zu säen, gut zu richten das Haus: So eifert Nachbar mit Nachbar um den bessern Ertrag. Diese Eris ist Sterblichen nützlich; eifert doch Töpfer mit Töpfer, der Zimmermann mit dem Zimmerer.« (Werke und Tage, 20–25)

Dieser positive Eifer erweist sich als ein entscheidender Motor für Fortschritt und Entwicklung. Er schafft ein Klima der gegenseitigen Bereicherung und gemeinsamen Entfaltung. Der Vergleich mit dem Nächsten, das Erkennen seines Fleisses und seiner Leistungen wird zum Ansporn. Der Mitmensch wird zur Inspirationsquelle; er erscheint

nicht als Konkurrent im Sinne eines ungeliebten Rivalen, sondern im eigentlichen Wortsinn von *con-currere* als ein *Mit-laufender*, mit dem man gemeinsam dasselbe Ziel anstrebt. Die entwickungsfördernde Kraft dieses positiven Wetteifers zeigt sich in jedem Gebiet menschlichen Strebens. Viele Errungenschaften und grosse Leistungen, sei es in den Künsten, in der Wissenschaft, der Technologie oder in der Wirtschaft, beruhen auf diesem konstruktiven Eifer und dem Drang, noch Besseres zu leisten.

Die Inspiration durch den Mitmenschen gibt es überall im Alltag, und sei es nur da, wo der schöne Garten des Nachbars, die Kochkünste der Schwester oder die geschmackvolle Kleidung der Freundin zu eigenen Ideen und zu grösserem Bemühen anregen. Dasselbe Prinzip des Nacheifers wird auch im ethischen Bereich sichtbar: Das positive Vorbild eines Menschen, seine Ehrlichkeit, sein Gerechtigkeitssinn, seine Treue oder seine Hilfsbereitschaft können seine Umgebung aufrütteln, in sich ebenfalls solche Werte zu fördern.

Von ganz anderer Natur als dieser positive Wetteifer ist dagegen der 'hadische' Eifer. Indem er dem Neid entspringt, wird er vom Willen genährt, den Mitmenschen zu entwerten oder zumindest ihn zu übertrumpfen. Die Bestrebungen, die aus dieser Gesinnung erwachsen, führen zu keiner positiven Stärkung des Selbstwertes. Sie sind auch nicht in der Lage, Neidgefühle zu überwinden; solche werden höchstens überdeckt. Die Wirkungsweise dieses Eifers dokumentiert folgender Bericht über eine junge Frau:

»Die 25-jährige K. litt als Jugendliche unter der finanziell bedrängten Lage ihrer Eltern. Im Gespräch erzählt sie, dass es sie besonders gestört habe, die abgetragenen Hosen und Pullover von den Kindern der Verwandten und Bekannten tragen zu müssen, während ihre Kameradinnen hübsch zurechtgemacht und modisch gekleidet in die Schule gehen durften. Ihr Neid auf die andern Mädchen sei "furchtbar" gewesen. Als Reaktion darauf habe sie





Neid entsteht aus dem Vergleich mit dem Mitmenschen und der Wahrnehmung eines Mangels. Das Vergleichen und Sichmessen muss aber nicht zu Neid führen. Es kann einen auch in positiver Weise anspornen und zu eigenen Leistungen anregen. Der konstruktive Wettstreit ist auf jedem Gebiet menschlichen Wirkens ein Motor für Fortschritt und Entwicklung.



ihre Ambitionen auf anderes verlegt. Weil ihr das Lernen leicht gefallen sei, sei es ihr schnell gelungen, zu den Klassenbesten zu gehören und die Anerkennung des Lehrers zu gewinnen. Dies habe ihr "eine enorme Genugtuung" verschafft. Weitere Befriedigung habe ihr die Mitgliedschaft in einem lokalen Umweltschutzverein gebracht, in dem sie sich sehr aktiv engagiert habe. Hört man K. von ihren früheren Erlebnissen und ihren heutigen Aktivitäten berichten, wird offenbar, dass sie sich mit ihren Bemühungen nicht im positiven Sinne ihr Selbstbild gestärkt hat. In ihren Äusserungen treten Überheblichkeit und intellektueller Dünkel zutage. Erzählt K. von ihren ehemaligen Kameradinnen, spricht sie in der für Neider typischen entwertenden Manier. Sie spricht von "Zicken ohne Hirn", von "oberflächlichen Materialistinnen", die sich "der wichtigen Dinge im Leben nicht bewusst" seien. Sich selbst sieht K. aufgrund ihrer höheren Schulbildung und aufgrund ihres Engagements für den Umweltschutz offensichtlich als den 'besseren' Menschen. Ihre Verachtung für die ehemaligen Kameradinnen und heute

generell für "Materialisten" wird durch eine nachlässige äussere Aufmachung unterstrichen: Die betont unattraktiven Kleider wirken auf den Beobachter wie eine Demonstration, wie sehr sie heute "über Äusserlichkeiten" stehe. Ihrem Eifer für den Umweltschutz, dem sie sich mittlerweile beruflich verschrieben hat, haftet etwas Fanatisches an, so dass sich dem Beobachter die Frage stellt: Worum geht es ihr bei diesem Engagement eigentlich – um den Schutz der Umwelt oder darum, sich, wenn schon nicht durch Besitz oder herausragende Fähigkeiten, so doch wenigstens moralisch über andere zu erheben?«

Die Haltung, die aus neidischem Eifer erwächst, wirkt oft in verschiedener Hinsicht negativ: Sie hält den Betroffenen nicht nur in seinen Neidgefühlen gefangen, sondern sie führt zu allem Unheil noch dazu, dass dieser infolge seines eifernden Ehrgeizes häufig selber zum Neiderreger wird. Damit sind wir bei einer letzten Facette des Themas Neid gelangt, auf die noch kurz eingegangen werden soll.

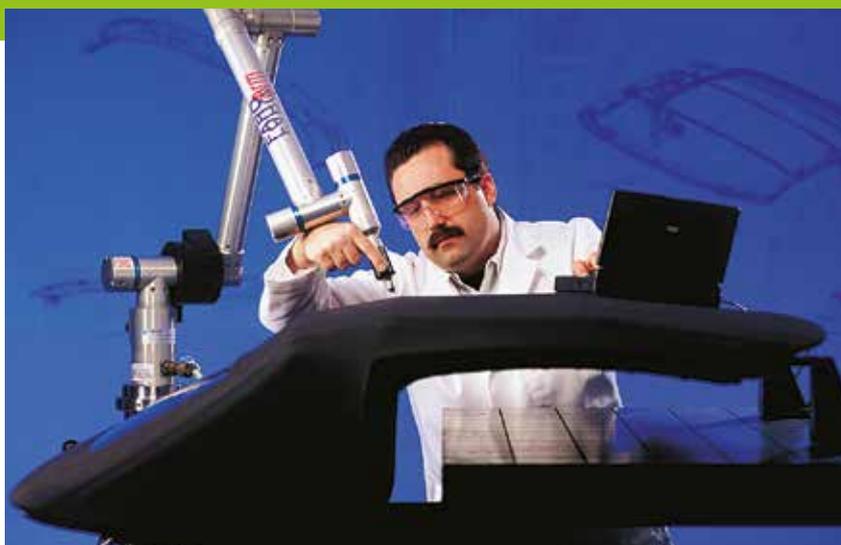
Das Erregen von Neid

Eine Auseinandersetzung mit der Frage nach den Ursachen sowie der Überwindung von Neidgefühlen wäre unvollständig, wenn nicht auch die Rolle des Neiderregers betrachtet würde. Derjenige, der beneidet wird, ist nicht in jedem Fall das unschuldige Opfer einer übel gesinnten Umwelt. Häufig trägt er eine Mitschuld, wenn Mitmenschen Gefühle der Missgunst entwickeln. Oft ist es sein eigenes Fehlverhalten, das Neid provoziert. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn der eigene Selbstwert auf Kosten des Nächsten zu stärken gesucht wird, wenn die eigene Person, die eigenen Fähigkeiten oder Leistungen demonstrativ zur Schau gestellt werden und damit dem Nächsten der Eindruck der Unterlegenheit vermittelt wird. Viele solcher Prozesse laufen recht unauffällig und unbewusst ab. Beiläufig erzählt man der Mutter des minderbegabten Kindes, mit welchem überragendem Ergebnis der eigene Sohn die Aufnahmeprüfung ins Gymnasium bestanden habe, oder man erwähnt gegenüber

Forscher der Universität Zürich erregten 1997 weltweit Aufsehen mit der Entwicklung eines Tests zur frühzeitigen Erkennung von BSE (Rinderwahnsinn). Ingenieure verschiedener Autohersteller sind in ständigem Wettbewerb in der Konstruktion sicherer Autos.



KONSTRUKTIVES WETTEIFERN



dem verschuldeten Kollegen, wie zufrieden man mit der neulich gekauften Ferienwohnung sei, von der man einen herrlichen Ausblick auf das Meer habe.

Interessanterweise liegen solchem Verhalten dieselben Mechanismen oder Schwächen zugrunde, die auch bei der Entwicklung von Neidgefühlen festzustellen sind – nämlich ein Mangel an Einfühlungsvermögen sowie Lieblosigkeit und Geltungsdrang. Das Neiden und das Neiderregen stehen somit von ihrem Wesen her nicht selten eng nebeneinander.

Die Gefahr des Provozierens von Neid besteht überall, wo Menschen zusammenleben und -arbeiten. Der Psychologe Wolfgang Krüger gibt in seiner Abhandlung zum Neid ein Beispiel aus seinem eigenen Arbeitsgebiet; er berichtet von der neidbelasteten Teamarbeit von Psychotherapeuten:

»Bei dem Mehrtherapeutenprinzip leiten zwei Therapeuten gemeinsam eine Gruppe, was zu einer enormen Entlastung des einzelnen Therapeuten und zu einer grossen Bereicherung der Gruppe führen kann. Da die seelische Belastung in diesem Beruf ungewöhnlich gross ist, hat sich das Zweitherapeutenprinzip nach dem Zweiten Weltkrieg immer mehr durchgesetzt. Indem sich zwei Therapeuten wechselseitig unterstützen, können sie ihre Arbeit wesentlich besser bewältigen. Allerdings bringt diese Teamarbeit nicht nur Vorteile, sondern auch zahlreiche Schwierigkeiten mit sich. Sie sind besonders stark, wenn die beiden Therapeuten unbewältigte Rivalitätsprobleme haben und im Laufe der Zeit destruktive Neidgefühle entwickeln. Meist ist ein Therapeut etwas expansiver als der andere und neigt dazu, sich zu sehr in den Mittelpunkt zu drängen. Er ist nicht darauf eingestellt, mit dem Kollegen ein Team zu bilden, sondern vergisst ihn manchmal regelrecht. Für den

gehemmteren Therapeuten wird deshalb die Zusammenarbeit zeitweilig unerträglich sein. Er reagiert besonders neidisch und eifersüchtig, wenn der narzisstische Kollege aufgrund seines grossen Anerkennungsbedürfnisses zum alleinigen Gruppenmittelpunkt wird und alle Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Offenbar besteht das Problem der Teamarbeit darin, dass beide Partner ihr 'individuelles Ich' zugunsten des 'kooperativen Wir' erweitern müssen. Ein eindrucksvolles Beispiel für ein solch neidüberwindendes Gemeinschaftsgefühl gibt [der griechisch-römische Historiker] Plutarch. Er schreibt: "Ich erinnere mich, dass ich, noch sehr jung, als Gesandter mit einem anderen zusammen zum Prokonsul geschickt wurde, dann aber, weil mein Kollege irgendwie der Audienz fernblieb, allein die Sache vertrat und durchführte. Als ich nun zurückgekommen war und Bericht erstatten sollte, nahm mich mein Vater beiseite und schärfte mir ein, nicht zu sagen: 'Ich ging', sondern 'Wir gingen', und nicht: 'Ich sagte', sondern 'Wir sagten', und so durchweg den Bericht mit kollegialer Einbeziehung des anderen abzufassen. Wenn man es nämlich so darstellt, ist das nicht nur fair und nett, sondern hält den guten Ruf auch frei von Ärger und Neid."«

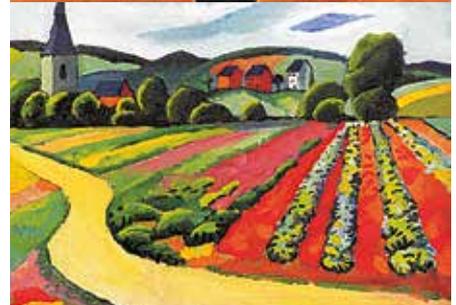
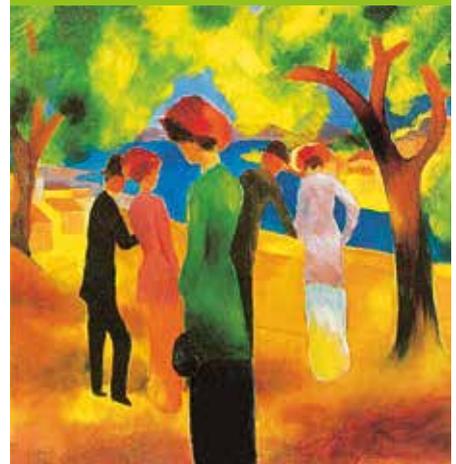
Musenkunst

Wollen wir dem in unserer Gesellschaft so verbreiteten Neid entgegenwirken, ist es also auch wichtig, nicht selber Anlass zu Missgunst zu geben. Freilich geht es hier nicht darum, die eigenen Talente und Verdienste zu verleugnen beziehungsweise das eigene Licht unter den Scheffel zu



Ein Merkmal von Neid ist die Verachtung fremder Talente. Wer indes die Begabung des Mitmenschen wertzuschätzen vermag, wird zu Bewunderung fähig und kann den andern als Inspirationsquelle erfahren. Dies fördert die eigenen Fähigkeiten. Fruchtbare gegenseitige Bereicherung finden wir oft unter Künstlern. Ein Beispiel dafür sind die Maler Franz Marc und August Macke, die sich mit Freunden, darunter Wassily Kandinsky und Gabriele Münter, zur Künstlergemeinschaft »Der Blaue Reiter« zusammengeschlossen haben.

Franz Marc, »Roter Stier« (1912, ganz oben)
 August Macke, »Dame in grüner Jacke« (1913, Mitte),
 »Landschaft mit Kirche und Weg« (1911, unten),
 »Gemüsefelder« (1911, rechte Seite)





GEGENSEITIGE BEFLÜGELUNG

stellen. Sondern es geht darum, *wie* man mit seinen Vorzügen umgeht, *wofür* man seine Fähigkeiten einsetzt und *in welcher Gesinnung* man seine materiellen Besitztümer nutzt. Wer sich in seinen Mitmenschen einzufühlen vermag und wem dessen Wohl am Herzen liegt, wird sich so zu verhalten suchen, dass der Nächste keinen Grund hat, sich minderwertig zu fühlen und deshalb missgünstig zu werden.

Welcher Art eine Denk- und Verhaltensweise sein kann, die einem einvernehmlichen Miteinander förderlich ist und Neid entgegenwirkt, zeigt besonders schön jene Geisteshaltung, die im alten Griechenland im Zusammenhang mit der *Musenkunst* gepflegt wurde. Der Begriff *musiké* bedeutete ursprünglich nicht nur Musik, also Tonkunst, sondern bezeichnete einst jede Geist- und Gemütbildende Tätigkeit (Meyers Lexikon). Ein charakteristisches Merkmal der Musenkunst

war: Wer sich ihr verpflichtet fühlte, lebte im Bewusstsein, seine Fähigkeiten und Talente nicht aus sich selbst zu besitzen, sondern als Geschenke oder Leihgaben vom Schöpfer des Lebens erhalten zu haben. Wie aus Werken von Schriftstellern wie Hesiod, Homer oder Euripides hervorgeht, führte die Einsicht, dass die Quelle der eigenen Fähigkeiten sowie der Kraft für das eigene Tätigwerden nicht im Menschen selbst liegt, den echten Musenzögling zu innerer Bescheidenheit. So ging es ihm bei seinem Wirken nicht um sein persönliches Ansehen, sondern in erster Linie um die Verherrlichung dessen, den er als den Ursprung seines Könnens verehrte. (Vgl. den Artikel »Von der Muse geküsst – woher kommt die Kraft zu Erkenntnis und Kreativität?«, in Heft 5/2003.)

Diese Betrachtungsweise ist insofern dazu angetan, Neid und Missgunst den Nährboden zu entziehen, als sie dazu verhilft, von einer

egozentrischen Sicht loszukommen und richtig einschätzen zu lernen, was einem an Talenten in die Wiege gelegt wurde. Diese Einstellung trägt zu einem positiven Selbstwertgefühl und zu innerer Zufriedenheit bei, sie führt also zu einem Zustand des Wohlbefindens, in dem wir sowohl weniger Neidgefühle entwickeln als auch weniger Neid erregen. ☺

Bildquellen

S. 25 u. und 30/31: Reuters. S. 34 o. sowie u. und 35: visipix.com. S. 34 Mitte: ABZ-Bildarchiv. Übrige Bilder und S. 5 Mitte: Corbis.

Literatur

Betsy Cohen, *Der ganz normale Neid*, Zürich 1988. Jörg Fengler, *Konkurrenz und Kooperation in Gruppe, Team und Partnerschaft*, München 1996. Rolf Haubl, *Neidisch sind immer nur die anderen – über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein*, München 2001. Verena Kast, *Neid und Eifersucht*, Zürich 1996. Alfie Kohn, *Mit vereinten Kräften, Warum Kooperation der Konkurrenz überlegen ist*, Weinheim 1989. Wolfgang Krüger, *Der alltägliche Neid und seine kreative Überwindung*, München 1989. Gonzalo Fernández de la Mora, *Der gleichmacherische Neid*, München 1987. Helmut Schoeck, *Der Neid; eine Theorie der Gesellschaft*, Freiburg im Breisgau 1966; *Der Neid und die Gesellschaft*, Freiburg im Breisgau 1973; *Der Neid, die Urgeschichte des Bösen*, München 1980. Stephan Vogel, *Neid*, Regensburg 1992.