

Neid, der ungeliebte Gefährte¹

Willem Lammers²

Viele Menschen stellen ihr Leben in den Dienst ihres beruflichen und gesellschaftlichen Erfolgs. Das liegt auf der Hand. Unsere Gesellschaft belohnt die Erfolgreichen mit klaren Zeichen – das grosse Haus, das schnelle Auto und die schöne Partnerin im Designerdress zeugen davon. Dagegen werden diejenigen ignoriert oder bestraft, die ohne Erfolg den Weg durch den Alltag begehen müssen. Im Schweiss ihres Antlitzes essen sie ihr Brot, während andere Gault Millau Menüs studieren und auch sonst ohne Mühe durchs Leben zu schweben scheinen.

Wo Erfolg sichtbar wird, ist Neid sein sicherer Gefährte. Besonders der sichtbare materielle Erfolg eignet sich um Neid aufkommen zu lassen. So wächst der Neid im Schatten der Erfolgreichen und erschwert das Leben der Neider und der Beneideten. Neid kommt in vielen Ausprägungen vor. Der ganz normale Neid belebt Beziehungen und Arbeitsplätze. Extreme Auswüchse haben vernichtende Folgen, sowohl tragisch als auch unnötig.

Was ist Neid?

Neid ist eine Kombination unangenehmer Emotionen mit einer Geisteshaltung, in Reaktion auf die Wahrnehmung anderer. Diese anderen verfügen über Vermögen, Status, Fähigkeiten oder Beziehungen, die auch dem Neider wichtig sind, aber die er nicht hat. Darauf reagiert der Neider mit negativen Emotionen und einer verbissenen Haltung. An der Oberfläche zeigt sich Wut oder Zynismus. Darunter lagern Trauer und Scham über das eigene Versagen im Erwerben des Gewünschten.

Der Neid ist keine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Schon in biblischen Zeiten beneidete Jakob seinem Zwillingenbruder Esau das Recht der Erstgeburt und nahm seine Zuflucht zu List und Tücke, um es ihm abspenstig zu machen. Im Rheintal, wo ich wohne, gibt es das geflügelte Wort: «Der älteste Einwohner ist der Föhn, der zweitälteste ist der Neid.»

In der heutigen Geschäftswelt wird das Zeigen des Erworbenen immer mehr zur Bedingung für den nächsten Karriereschritt. Zwangsläufig bedeutet dies auch, dass der Neid zunimmt. Auf der geschäftlichen Bühne wird der Erfolg gezeigt. Hinter den Kulissen bestimmt der Neid mit, welches Stück gespielt wird.

Das Kreuz mit dem Neid

Es ist nicht einfach, die eigene Position im Umgang mit Neid zu finden, ob man selbst beneidet, nun beneidet wird, oder nur dem Neid anderer zu tun hat. Das hat Gründe:

- Neid ist tabu. Als Motiv für das Denken, Fühlen und Handeln wird Neid nicht geschätzt, und wer andere beneidet, erntet dafür kaum Lorbeeren. Neid wird deshalb oft mit anderen, mehr «einleuchtenden» Argumenten überdeckt.
- Neid vergiftet die Beziehung zu sich selbst. Wer andere beneidet, steht in seinen eigenen Augen als Versager da. Es ist schwierig, sich selbst zu respektieren, wenn der andere in einem Bereich, den man selbst wichtig findet, klar erfolgreicher ist. Wo Neid ist, sind Selbstvorwürfe nicht weit entfernt. Aus dem Grund ist es schmerzhaft, sich Neid einzugestehen. Von anderen mit dem eigenen Neid konfrontiert zu werden, ist beschämend.
- Neid vergiftet die Beziehungen zu anderen. Wer jemand beneidet, neigt dazu dies in die Beziehungen zu anderen einfließen zu lassen, sogar mit Menschen, die mit dem Objekt des Neids nichts zu tun haben. Die Qualität der eigenen Beziehungen nimmt ab, und es wird zunehmend mühsam, eigene Lebensprobleme zu lösen.
- Neider verunsichern. Sie verderben die Freude am eigenen, oft mit viel Einsatz verdienten, Erfolg. Es kann bei Beneideten zu Schuldgefühlen kommen – Neid verhindert einen wirklichen

Kontakt mit dem Neider. Beneidete werden sich deshalb längerfristig neu orientieren: Keiner will Neider als Freunde.

- Neid hat keine eigene emotionale Ausdrucksform, wie Angst, Trauer oder Wut. Diese Gefühle kann man leicht bei sich selbst erkennen und eingestehen. Der Umgang mit Neid braucht Selbstkenntnis und Sozialkompetenz. Wer Neid bei sich selbst erkannt und ihn richtig einschätzt, hat schon einen wichtigen Schritt gemacht.
- Es ist nicht leicht, die eigene Haltung gegenüber Neidern zu bestimmen. Mitgefühl treibt sie tiefer in die Unzufriedenheit mit sich selbst. Offen dargestelltes Selbstvertrauen, Gleichgültigkeit oder eine gewählte Distanz verstärken den Neid des Gegenübers. Direkte Konfrontation fordert eine grosse Sozialkompetenz und führt nur selten zu einer Verbesserung der Kommunikation und der Beziehung. Es ist eine grosse Kunst, souverän zum eigenen Erfolg zu stehen, ohne das Gegenüber abzuwerten und gleichzeitig den Kontakt mit denjenigen, die einen beneiden, aufrechtzuerhalten.

Negativer Umgang mit dem eigenen Neid

Ein guter Umgang mit dem Neid ist schwierig zu finden. Neid führt zu Verhaltensmustern, die sowohl dem Neider als den Beneideten schaden können. Eine Boulevardzeitung meldete kürzlich, dass immer mehr Bürgerinnen und Bürger dieses Landes ihre Nachbarn beim Steueramt verdächtig machen oder verklagen. Andere stören beneidete Kollegen mit Lappalien, ohne dass für sie irgendein Vorteil daraus entsteht. Es liegt auf der Hand, dass in einer erfolgsorientierten Gesellschaft der Grund dafür eher im Neid zu suchen ist als in Gesetzestreue. Geht es aber dem Neider nach seiner Aktion besser? Kaum. Schadenfreude ist meistens von kurzer Dauer und führt zu keiner Verbesserung der eigenen Position. Das Risiko einer unerwarteten Retourkutsche wegen übler Nachrede ist nicht aus zu schliessen. Sinnlose Auseinandersetzungen aus Neid können kostspielig werden, wenn ein als Nadelstich gemeinter Anfang eine provokative Eigendynamik entwickelt und zum nicht beherrschbaren Konflikt eskaliert. Es kann also kaum eine Lösung sein, den eigenen neidischen Impulsen viel Raum zu geben, besonders weil eine «Lösung» nicht durch Einsatz des eigenen Potenzials erfolgt, sondern durch eine fortgesetzte Abwertung des Gegenübers. Neider verbessern ihre eigene Position in solchen Auseinandersetzungen kaum. Auch wenn es gelingt, Fortschritte auf Kosten des Beneideten zu erzielen, verspielen sie ihren Ruf als zuverlässiger Mitbürger. Aussenstehende erkennen Neid oft schneller als Motiv hinter dem Auftritt eines Menschen als der Betroffene selbst. Dieser hinterlässt einen denkbar schlechten Eindruck. Neider sind nicht beliebt.

Positiver Umgang mit dem eigenen Neid

Der wichtigste Schritt im Umgang mit dem eigenen Neid ist die Veränderung der Blickrichtung – von aussen nach innen. Für einen Neuanfang braucht es den Blick in den Spiegel. Wenn Sie neidisch sind, wird Ihnen dieser Blick kaum gefallen, denn Sie müssen das Bild im Spiegel einige schmerzhaft Fragen stellen:

- Sehe ich mich als meines eigenen Glückes Schmied?
- Bin ich glücklich ist mit meinem Leben, wie ich es gestaltet habe und wie es sich entfaltet hat?
- Habe ich es geschafft, meine eigenen Vorgaben und Anforderungen zu erfüllen?
- Vergleiche ich mich mit anderen, ohne diesen Vergleich für die Verbesserung meiner eigenen Umstände einzusetzen?
- Stecke ich viel Energie in Auseinandersetzungen mit anderen, die erfolgreicher sind als ich?
- Hat die darin investierte Energie zu einer Rendite in der Form einer grösseren Zufriedenheit mit mir selbst geführt?
- Bin ich neidisch?
- Vermeide ich Schmerz, Scham oder Trauer über mein Unvermögen, meine Grenzen, meine Einschränkungen? Tatsächlich oder vermeint?

Die Antworten auf diese Fragen können Signalwirkung haben. Hinter dem Symptom Neid sind oft unerfüllte Bedürfnisse und Chancen für die eigene Entwicklung versteckt.

Wenn Neid Sie schmerzt, kommen Sie nicht daran vorbei, Ihre Energie aus der zwanghaften Auseinandersetzung mit den – vermeintlich – Erfolgreichen zurückzunehmen. Erst dann können Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten entwickeln und einsetzen. Die Erfolgreichen werden Sie mit Freude in ihren Kreis aufnehmen.

¹ Dieser Artikel darf in der vorgegebenen Form frei vervielfältigt und weitergeleitet werden. Wenn Sie aus dem Text zitieren, verwenden Sie die Referenz <http://www.iasag.ch/docs/artikel.lammers.neid.pdf>.

² © 2007, ias Institut für angewandte Sozialwissenschaften und Willem Lammers MSc., TSTA.

Das Aus- und Weiterbildungsangebot des Instituts finden Sie unter <http://www.iasag.ch>.