

Kapitel 23:

Neid kostet Lebensfreude

Neid zahlt nach katholisch-theologischer Lehrmeinung zu den sieben „Todsünden“ und hat notwendigerweise eine soziale Voraussetzung: zwei oder mehr Individuen. Beneiden ist eine innere Aktivität, die auf einen oder mehrere Menschen gerichtet ist. Der Neider will mit dem Beneideten im Allgemeinen keine soziale Beziehung aufnehmen, und er will in aller Regel vom Beneideten auch nicht als Neider erkannt werden.

Die Gefühle des Neids und des Beneidetwerdens treten auf, sobald zwei höhere Lebewesen - schon auf der Stufe unter dem Menschen - sich miteinander vergleichen können. Das Sich-Vergleichen mit anderen ist in der menschlichen Natur angelegt. Damit gehört auch eine gewisse Bereitschaft, auf andere neidisch zu sein, zur biologischen und sozialen Ausstattung des Menschen. Nur wenige Menschen sind in der Lage - wie der Gutsbesitzer im biblischen Gleichnis von den Arbeitern im Weinberg - eine dem Neid gegenüber bewusst ignorierende Position zu beziehen.

Ohne die Fähigkeit zu - zumindest latenten - Neidgefühlen wurde der Mensch in vielen Situationen von anderen einfach „überrollt“ werden. Potentieller Neid ermöglicht es uns - und er motiviert uns permanent dazu -, Sachverhalte und Situationen, die in unserem Leben immer wieder auftreten, sowie Problemlösungen, mit denen wir konfrontiert werden, auf ihre Gerechtigkeit hin zu überprüfen.

Neid auf das, was andere haben - man selbst aber nicht -, geht jedoch auch auf Kosten der Lebensfreude. Neid in übersteigerter Form kann das Leben vergällen. In zahlreichen Werken der Literatur und in Märchen (z. B. „Schneewittchen“) tritt der Neid in Haupt- oder Nebenrollen auf.

Die Wurzeln von Neidgefühlen liegen nach psychoanalytischer Auffassung in der Kindheit. Zunächst ist es die Mutterbrust, die dem Säugling zu oft vorenthalten wird; später müssen viele Kinder mit einem Zuwenig an Geborgenheit, Zärtlichkeit und Zuwendung leben. Eine extrem in die Gegenrichtung orientierte Erziehung kann sich ebenfalls verhängnisvoll auswirken. Wird einem Kind zu viel Aufmerksamkeit entgegengebracht, wie es zum Beispiel bei Einzelkindern häufig

geschieht, entwickelt sich daraus in späteren Jahren häufig ein enormes Anspruchsdenken: Man will alles für sich haben und reagiert mit Neid, wenn man es nicht bekommt.

Ein Kind, das von anderen Kindern abgelehnt und vom Spielen ausgeschlossen wird, fühlt sich seelisch verletzt und verdrängt seine sozialen Wünsche. Solche verdrängten Regungen können im späteren Leben - etwa in Form des Neides - wieder aus dem Unterbewusstsein auftauchen.

Jeder ärgert sich gelegentlich darüber, dass es anderen Menschen besser geht als ihm selbst. Wer jedoch zu sehr auf andere schießt, ist besonders anfällig für Neidgefühle und ihre negativen Auswirkungen. Von erfolgreichen Menschen, die sich von anderen beneidet fühlen, hört man gelegentlich den Satz: „Neid muss man sich verdienen, Mitleid gibt es gratis.“

Von neidischen Regungen, die sich *in Grenzen* halten, kann unter Umständen auch eine beflügelnde Wirkung ausgehen; der Erfolg anderer kann eine Antriebsfeder für entsprechende eigene Aktivitäten sein. Häufig auftretende intensive Neidgefühle können jedoch das Leben des Neiders vergiften. Was kann man dagegen tun?

- Eigene Wünsche erkennen und akzeptieren. Wer sich selbst nicht alles vorenthält, kann auch anderen etwas gönnen.
- Selbstbewusster werden, denn: Wer sich selbst nichts zutraut, beneidet andere.
- Aktiv den eigenen Erfolg anstreben. Wer selbst in Passivität verharrt und nur andere Menschen bei ihren Aktivitäten beobachtet, läuft Gefahr, neidisch zu werden und schließlich gar in Resignation zu verfallen.

Neidsituationen erkennen, analysieren und verarbeiten. Notieren Sie sich Situationen, in denen Neid bei Ihnen auftritt, und fragen Sie sich in jedem Einzelfall: „Muss ich wirklich neidisch sein, weil **XY** das oder jenes hat?“ Denken Sie an das afrikanische Sprichwort:

„Ich war traurig, weil ich keine Schuhe hatte, da sah ich einen Mann, der hatte keine Füße.“

Es ist eine Binsenweisheit: Menschen, die alles haben, müssen nicht zwangsläufig glücklich sein. Sokrates, ein relativ bedürfnisloser Mensch, ging über den Markt von Athen und besah sich das Angebot der Händler. Ein Mann fragte ihn: „Was willst du eigentlich hier, wenn du nichts kaufst?“ Antwort des Philosophen: „Ich freue mich lediglich darüber, wie viele Dinge es gibt, die ich nicht nötig habe.“