

# ICH BIN NEIDISCH, NA UND?

**N**eid ist ein Tabu, das wir uns mitunter weder erlauben zu fühlen noch darüber zu sprechen. Doch wir sollten es tun.

Neid und Eifersucht sind gesellschaftlich und individuell verpönte Gefühle. Dabei ist Neid in vielen Gesellschaften ein Indikator für unverhältnismäßige Ungleichheit und Ungerechtigkeit in den Bereichen Bildung, Chancengleichheit der Geschlechter, in der Verteilung von materiellem Wohlstand und in den Arbeitschancen.

Aristoteles war als einer der Ersten der Ansicht, dass Neid durchaus sinnvoll sein kann, wenn er uns dazu antreibt, uns noch mehr anzustrengen. Aus evolutionärer Perspektive macht Neid durchaus Sinn, nämlich im Kampf gegen andere in einer unterlegenen Position. So gesehen ist Neid aus soziologischer Sicht eine natürliche und spontane Reaktion bei Unterlegenheit.

## „Mit bösen Augen sehen“

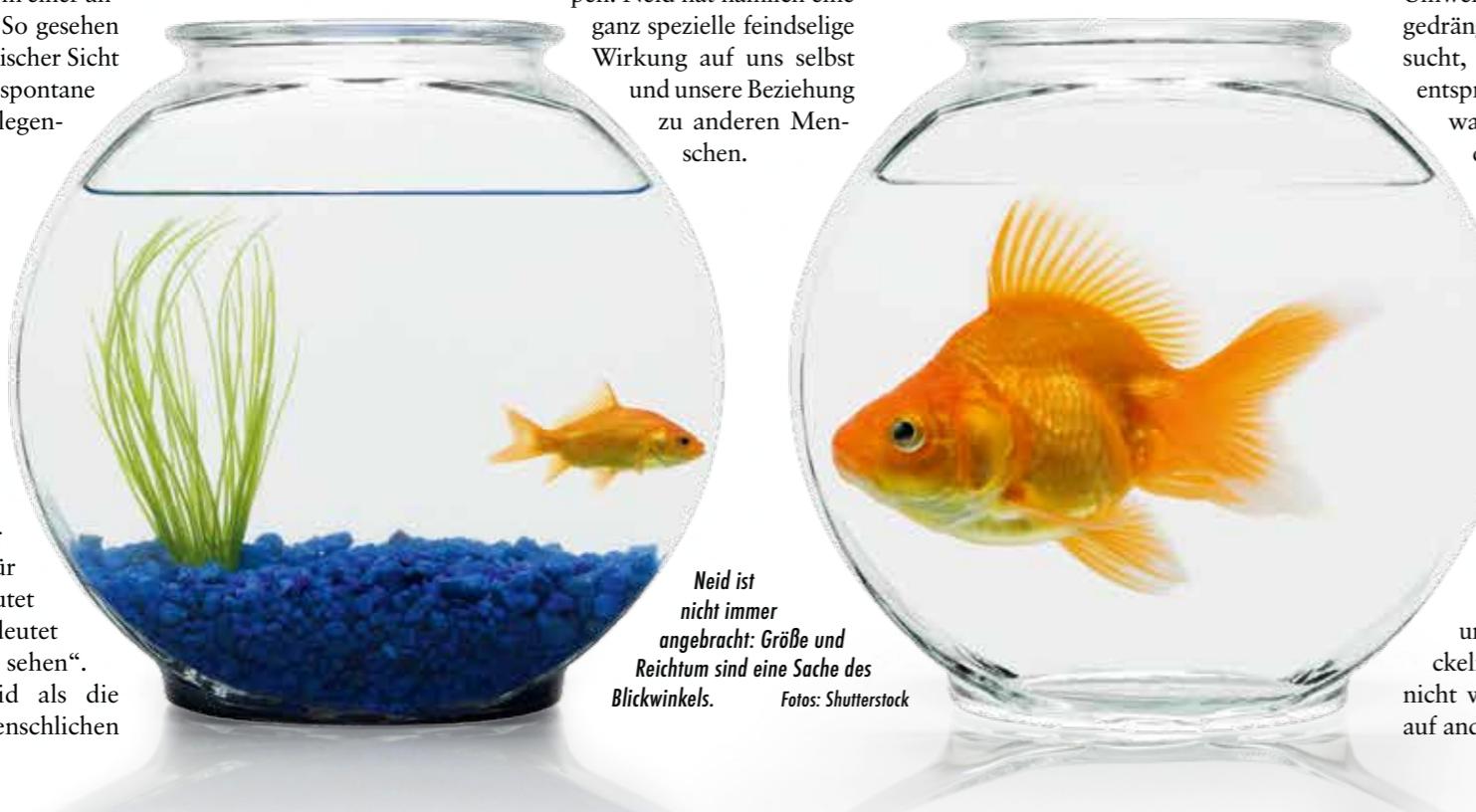
Individuell betrachtet ist Neid ein sehr schambesetztes, einsames Gefühl, das denjenigen, den es befällt, auf sich selbst zurückwirkt und von anderen isoliert. Der lateinische Begriff für das Neidischsein lautet „invidere“; das bedeutet „mit bösen Augen sehen“. Nietzsche hat Neid als die „Schamteile der menschlichen

Seele“ bezeichnet. Diese Gefühle werden sehr stark verdrängt oder auf andere projiziert, wodurch nur die anderen als neidisch wahrgenommen werden. Dabei ist klar, dass Neid ein sehr selbstschädigendes Gefühl darstellt, da es uns in unserem Selbstwert trifft und positive Gefühle verdrängt. Wir verlieren dadurch unsere Lebendigkeit und Kreativität und haben massive Beziehungsprobleme. Neid ist ein sehr schmerhaftes Gefühl, denn es symbolisiert einen Verlust bzw. ein Defizit.

## Von Angst bis Feindseligkeit

Neid ist eine Mischung aus Angst, Gefühlen von Hilflosigkeit und Ohnmacht, von Ärger, Unzufriedenheit, Feindseligkeit, Gefühlen von Minderwertigkeit und Trauer. Das Gefühl des Neides befällt uns oft angesichts einer Leistung, des Aussehens,

Neid hat nämlich eine ganz spezielle feindselige Wirkung auf uns selbst und unsere Beziehung zu anderen Menschen.



Neid ist nicht immer angebracht: Größe und Reichtum sind eine Sache des Blickwinkels.  
Fotos: Shutterstock

## Potenzziale entdecken

Es ist wichtig anzuerkennen, dass im Grunde jedes Gefühl eine wichtige Botschaft in unserem psychischen System hat. Dabei birgt die Auseinandersetzung damit das Potenzial, auf unserem Weg der persönlichen Entwicklung weiterzukommen. Durch die Auseinandersetzung mit Neid haben wir die Chance, vernachlässigte Potenziale aufzuspüren und deren Entwicklung zu fördern. Gleichzeitig bringt uns die Auseinandersetzung mit Neid dazu, unsere Grenzen klarer wahrzunehmen. Zu lernen, die eigenen Grenzen anzuerkennen, ist ein Weg der Reifung und führt zu mehr Selbstannahme und innerem Frieden.

Die Psychoanalytikerin Prof. Verena Kast (Uni Zürich) rät, den Neid pragmatisch anzugehen und sich mit der Frage zu beschäftigen: „Bin ich die, die ich sein



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkestrainerin  
[www.angelika-klammer.it](http://www.angelika-klammer.it)  
E-Mail: [info@angelika-klammer.it](mailto:info@angelika-klammer.it)

möchte?“ Zu Neid neigende Menschen haben häufig noch nicht herausgefunden, was sie in ihrem tiefsten Inneren ausmacht. Sie wurden vielleicht von ihrer Umwelt in einen Lebensentwurf gedrängt und haben bisher versucht, den Werten anderer zu entsprechen. Sie wissen nicht, was ihnen wirklich Freude macht und Erfüllung bringt, und sind so zu ständiger Unzufriedenheit verdammt. Außerdem haben sie sich noch nicht wirklich zu Liebenden entwickelt und sind bisher einen sehr auf sich selbst zentrierten Weg gegangen. Das Gefühl des Neides signalisiert, dass wir mehr aus unserem Leben machen und uns selbst weiterentwickeln müssen. Es bringt uns nicht weiter, den Neid ständig auf andere zu projizieren.

## DER NEIDFALLE ENTKOMMEN

### • Versuchen Sie, sich Ihre Neidgefühle einzugehen und sich damit zu akzeptieren.

Denn wenn Sie die Gewohnheit haben, sich ständig mit anderen zu vergleichen, und glauben, dass Ihnen im Vergleich zu anderen etwas Wichtiges fehlt, dann hilft es nicht weiter, Ihren Neid zu leugnen oder sich dafür zu verurteilen. Solange Sie es nicht schaffen, Ihren Neid abzulegen, stehen Sie dazu.

### • Machen Sie sich Unterschiede bewusst, anstatt zu vergleichen.

Oft vergleichen wir uns mit Menschen, die uns ähnlich sind, eventuell den gleichen Job ausüben oder uns nahestehen. Es ist aber wichtig, uns das, was uns von der anderen Person unterscheidet, bewusst zu machen. Es können Wertvorstellungen, Verhaltensmuster oder Charaktereigenschaften sein, die uns von anderen unterscheiden. Dies zu erkennen, hilft, Distanz zu kriegen und uns klarzumachen, dass wir im Grunde etwas anderes wollen bzw. eine andere Aufgabe haben und es deshalb keinen Sinn macht, uns zu vergleichen.



Grenzen stellt einen Reifungsprozess dar. Je mehr es Ihnen gelingt, sich so anzunehmen, wie Sie sind, umso weniger Neid entsteht.

### • Kultivieren Sie Dankbarkeit für die guten Dinge im Leben.

Betrachten Sie alle Ihre Errungenschaften und Besitztümer, und seien Sie dankbar dafür. Das gibt inneren Frieden und das Gefühl von innerem und äußerem Reichtum.

### • Üben Sie sich in Mitfreude.

Freuen Sie sich, wenn anderen etwas Gutes widerfährt, sie ihre Ziele oder gute Lebensumstände erreichen, die auch Sie sich wünschen.

Neid lässt uns einen sehr einseitigen und verzerrten Blick auf den anderen einnehmen, bei dem die Schattenseiten völlig ausgeblendet werden. Oft hat der neidische Blickwinkel auch stark illusionären Charakter. Viele Stars mit Glamourleben zum Beispiel haben emotionale und körperliche Probleme, nehmen Drogen und missbrauchen Medikamente – im Mittelpunkt zu stehen, kann auch eine Last sein.

### • Bauen Sie Ihr Selbstwertgefühl auf.

Neid entsteht, wenn wir unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden und uns minderwertig