

Neid

als anregende und
zerstörerische Kraft

Wolfgang Krüger

Neid

als anregende und
zerstörerische Kraft

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Wolfgang Krüger 1. Auflage März 2026

Unter Mitwirkung von Bärbel Rothhaar

Lektorat und Cover: Bärbel Rothhaar

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg,
bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-2738-2

Inhaltsverzeichnis

7 Der Quälgeist

Der verdrängte Neid / Der Vergleich mit anderen / Die Verteufelung des Neides / Jeder ist neidisch / Das größte Tabu unserer Zeit

17 Den Zugang zum eigenen Neid finden

Die Gefahr der Langeweile / Der eigene Neid in der Kindheit / Geschwistereifersucht / Neid im Erwachsenenalter / Der Neid als anregende Kraft / Die Erbschaft / Der Distanzneid

39 Die Rivalität als Entwicklungsstachel

Neid und Gerechtigkeitssinn / Der Neid als Entwicklungsfaktor / Die Unterdrückung der Affekte / Der Schmalspur-Neid / Lebenskraft Hoffnung / Die Orientierungsfunktion / Der Wunsch zu gewinnen

54 Die Persönlichkeitsstruktur des Neiders

Wie können wir den Neid erkennen? / Die süße Lust der Schadenfreude / Die Außenorientiertheit / Der innen geleitete Charakter / Der Neid als Symptom von Entwicklungslücken

89 Die Lust der Neiderregung

Die Problematik des Neid-Auslösens / Das Vergnügen, beneidet zu werden / Strategien der Neidvermeidung / Das eigene Unglück präsentieren / Die Neidvermeidung in verschiedenen Kulturen / Den Neid ertragen lernen / Der Wunsch nach Anerkennung

109 Sozialpsychologie des Neides

Die mittlere soziale Distanz / Die Entschärfung des Neidproblems / Die Vertreibung aus dem Gruppenparadies / Neidprobleme in der psychoanalytischen Bewegung / Das Neidproblem der Wissenschaftler

149 Der Neid zw. Frauen und Männern

Der dünne Fleischzipfel / Der Neid auf weibliche Brüste / Der Gebärneid / Der Preis der Männlichkeit / Der Kampf um die Gleichberechtigung

161 Die Zähmung der Leidenschaften

Zuversicht und Unruhe / Das Genie ist der Ausweg aus einer Verzweiflung / Die Affektdämpfung / Die Sublimierung der Affekte / Kann man aus Scheiße Gold machen? / Die Bändigung der Affekte

Der Quälgeist

Leiden Sie manchmal unter dem Neid Ihrer Mitmenschen? Oder sind Sie selbst neidisch, wenn Freundinnen oder Freunde etwas können oder erleben, was Sie sich schon lange wünschten? Sie würden gern umziehen, aber Sie können sich die Miete nicht leisten, die für eine größere Wohnung zu zahlen ist. Allerdings hat Ihre beste Freundin einen neuen Partner und kaufte sich mit ihm eine schicke Wohnung in bester Lage. Stolz präsentiert sie Ihnen bei jeder Gelegenheit ihre frisch renovierten Räume und erwartet, dass Sie begeistert sind. Doch Sie verstummen und müssen sich eingestehen, neidisch zu sein. Diese Erkenntnis fällt Ihnen schwer, weil Sie sonst großzügig sind und jedem sein Glück gönnen. Aber es überfordert Sie, dass Sie miterleben, wie Ihrer Freundin jenes Glück zuteil wird, das Ihnen versagt ist.

Neid ist ein Ruhestörer

Ist ein solcher Neid nicht verständlich? Natürlich hat es Gründe, dass der Neid so schlecht angesehen ist. Schließlich ist er ein Unruhefaktor, weil wir uns etwas wünschen, was einem anderen gehört oder was ein anderer erlebt. Die Eifersucht akzeptieren wir noch halbwegs, weil hier ein Mensch die Angst hat, dass ihm etwas verloren geht. Aber beim Neid wirken wir wie ein Räuber, weil wir dem anderen etwas nicht gönnen. Doch Sie werden selbst spüren:

Es macht keinen Sinn, den Neid zu verdrängen. Über Jahrhunderte hinweg zählte er zu den Todsünden und wurde immer wieder in Predigten verdammt. Aber der Neid lässt sich nicht durch moralische Sprüche ausrotten. Er ist offenbar eine Urkraft, die wir akzeptieren sollten. Denn wir müssen einsehen: Wenn wir uns alle wie Engel verhielten und die himmlische Harmonie anstrebten, wäre das Leben zwar leichter zu bewältigen, doch für dieses paradiesische Leben würden wir einen zu hohen Preis zahlen. Wer alle Konflikte und Affektregungen verdrängt, beraubt sich seiner Vitalität und ist deshalb ziemlich langweilig. Allerdings müssen wir den Neid steuern. Insofern sollten wir lernen, so geschickt mit dem Neid umzugehen, dass wir seine Kraft erhalten, aber seine negativen Auswirkungen verringern. Dann spüren wir, dass die sinnvolle Beherrschung der Affekte dem Leben jene kraftvolle Dynamik verleiht, die wir an großen Persönlichkeiten bewundern.

Der verdrängte Neid

Ich beschäftige mich mit dem Thema Neid seit einigen Jahrzehnten. Der Auslöser war der Neid im Kollegenkreis, nachdem ich mein erstes Buch veröffentlichte, das von allen ignoriert wurde. Nur ein Kollege kommentierte das Buch, indem er meinte, der Umschlag habe ihm gefallen. Diesen Kommentar fand ich bemerkenswert, denn für die Gestaltung des Umschlags war ein berühmter Künstler zuständig. Jedenfalls ärgerte ich mich über das Verhalten meiner Kollegen dermaßen, dass ich beschloss, dem Thema Neid ein Buch zu widmen. Insofern hatte der Neid meiner Kollegen doch eine ziemlich positive Auswirkung. Das ist jetzt über dreißig Jahre her und ich habe mich dazu entschieden, das Manuskript vollständig zu überarbeiten. Denn wir leben heute mehr denn je in einer Zeit des Neides. Die sozialen Unterschiede werden größer. Die

Schere zwischen arm und reich klafft weltweit immer mehr auseinander und das verstärkt natürlich die Bereitschaft zum Neid.

Beim Überarbeiten des Manuskripts fiel mir auf, dass man vor einigen Jahrzehnten erheblich mehr auf eine wissenschaftliche Darstellung mit einem langen Literaturverzeichnis und zahlreichen Fußnoten achtete. Heute bemüht man sich mehr um Lesbarkeit, denn die Leser wollen wissen, welche Bedeutung für sie ein Problem im Alltag hat und was sie konkret tun können. In diesem Sinne ist nun zwar ein neues Buch entstanden, das jedoch seine wissenschaftlichen Grundlagen nicht verleugnen möchte. Insofern ist das Buch ein wenig länger und ich hoffe sehr, dass Sie sich über die ausführlichen Beispiele freuen.

Er ist schwer zu erkennen

Ich möchte Sie einladen, dass wir gemeinsam in das Thema Neid eintauchen. Schließlich bin ich mir sicher, dass auch Sie im Umgang mit Freunden, Kollegen und Bekannten viele Erfahrungen mit dem Neid sammeln konnten. Allerdings werden Sie mir bestätigen, dass man diesen Neid oftmals nur schwer erkennen kann, weil er häufig darin besteht, dass man nichts sagt. Vielmehr gibt man dem Anderen keine Anerkennung und kritisiert höchstens Kleinigkeiten. Das ist der Neid der Umwelt, der uns handlungsunfähig macht und uns immer stark belastet. Ich möchte Ihnen daher die wichtigsten Kenntnisse vermitteln, damit Sie gut mit dem Neid umgehen können. Beginnen möchte ich mit dem sehr verbreiteten klassischen Neid, der in der folgenden Geschichte deutlich wird:

Vor mehr als zweihundert Jahren soll König Friedrich Wilhelm der Erste bei einem Spaziergang durch die Straßen Berlins die ärmliche Hütte eines Goldschmieds betreten haben, der trotz seiner rastlosen Tätigkeit kaum erfolgreich war. Um ihn zu unterstützen, gab

ihm der König den Auftrag, ein goldenes Service anzufertigen. Er besuchte ihn mehrmals während der Arbeit und freute sich über den Fleiß und die Geschicklichkeit des Mannes. Da bemerkte er eines Tages an einem Fenster des gegenüberliegenden Hauses zwei Frauen, die dem Goldschmied unverhohlenen Grimassen schnitten. Auf sein Befragen erfuhr der König, dass es sich um die Frau und die Tochter eines reichen Goldschmieds handelte, die auf diese Weise ihren Neid über das unverhoffte Glück des Konkurrenten ausdrückten. Daraufhin beschloss der König, die beiden Frauen zu bestrafen, und ließ dem ärmlich wohnenden Goldschmied ein schönes, neues Haus bauen, an dessen Fassade er das Relief eines sehr hässlichen Neidkopfes anbringen ließ. Dieser Kopf war den verzerrten Gesichtszügen der gegenüber wohnenden Frauen nachgebildet, so dass sie nun stets ihre eigenen Grimassen erblickten, wenn sie aus dem Fenster sahen. ¹

Der Vergleich mit anderen

Diese alte Volkserzählung zeigt, wie offen man sich in früheren Jahrhunderten mit dem Thema Neid beschäftigte. Bereits im griechischen Altertum wurde von vielen Philosophen die Frage gestellt, wie man ein neidfreies Leben führen und den Neid der Mitbürger vermeiden könne. Beispielsweise empfahl Demokrit, man solle seinen Blick möglichst immer auf jene richten, die weniger erfolgreich seien. So könne man den quälenden Neid vermeiden und zu einer ausgeglichenen Lebensstimmung gelangen.

Auch Plutarch wies eindringlich darauf hin, dass der neidische Blick oft durch die Überschätzung des Glücks der anderen entsteht. Deshalb solle man den ‚schöneblühten Vorhang‘ des Lebens der beneideten Person lüften, da man dann auch das Unbequeme und Widerwärtige ihres Lebensweges sehen würde.

Die Verteufelung des Neides

Man erkannte damals aber nicht nur, wie man mit dem Neid umgehen kann. Vielmehr wurde bereits vor ca. 2800 Jahren in den griechischen Mythen eine sinnenfrohe Götterwelt beschrieben, in der es durchaus Eifersucht, Neid, Liebe und Sexualität gab. Doch dies wurde im aufkommenden Christentum durch das Phantasiebild des vergleichsweise steril wirkenden Paradieses abgelöst. Nun fand eine regelrechte Verteufelung des Neides statt und diese Kräfte trieben vor allem in der Hölle ihr Unwesen. Auf bestialische Weise wurden hier auch die Neider gequält, denn der Neid gehörte jetzt zu den sieben Todsünden. Insbesondere die Gemälde von Hieronymus Bosch zeigen, wie sehr man sich damals durch die als dämonisch empfundenen Leidenschaften bedroht fühlte. Schließlich musste man auf engem Raum zusammenleben und der Neid war eine Gefahr für die soziale Harmonie. Deshalb wurde das Thema Neid fortan völlig einseitig in der Weise behandelt, dass man neidische Gefühlsregungen nur den destruktiven Charaktereigenschaften zurechnete.

Ein Schwarm von Neidern

Kaum jemand wagte es noch, sich die eigenen Neidgefühle einzugestehen. Man war höchstens bereit, die Neidanfälligkeit der lieben Mitmenschen zu beklagen. So beschwerte sich Sören Kierkegaard, der von einem stillen Pfarrerberuf träumte, er fühle sich von einem ganzen ‚Schwarm von Neidern‘ verfolgt. Friedrich Nietzsche meinte, sein Glück vor den ‚Neidbolden‘ verstecken zu müssen und der klarsichtige, pessimistische Philosoph Arthur Schopenhauer wetterte immer wieder über die Neider, die den Ruhm der emporstrebenden Menschen nicht ertragen können und deshalb möglichst ihren Erfolg vereiteln. Augenscheinlich wurde der Neid in den letzten Jahrhunderten nicht toleriert und schon gar nicht als ent-

wicklungsanregende Kraft geschätzt. Allerdings beschäftigte man sich noch vor hundert Jahren recht intensiv mit diesem Charakterzug, während er bis in die jüngste Zeit hinein fast vollständig tabuisiert wird.

Jeder ist neidisch

Es ist schon merkwürdig, dass der Neid so sehr aus dem allgemeinen Bewusstsein verdrängt werden konnte, wenn man bedenkt, in welchem Maße er unser tägliches Leben bestimmt. Unzählige Konflikte zwischen Geschwistern und Ehepartnern beruhen ebenso auf Neidaffekten wie das gespannte Verhältnis zwischen vielen Leistungssportlern. Selbst der unsägliche Hass auf die Juden mit seinen grausamen Folgen hatte nicht zuletzt einen kollektiven Neidaffekt zur Grundlage. Die Allgegenwart des Neides wird auch in zahlreichen Sprichwörtern beschworen:

- Ohne Neid lebt niemand in der Welt.
- Wenn Neid eine Krankheit wäre, so würde die Welt ein Spital sein.
- Die Neider werden sterben, aber der Neid wird sich vererben.
- Neiden und beneidet werden, ist das meiste Tun auf Erden.

Der Individualpsychologe Alfred Adler kommt daher zu dem Ergebnis, dass alle Menschen neidisch seien, denn „so unbeliebt der Neid im Allgemeinen ist, es wird wenig Menschen geben, die nicht irgendwelcher Neidregungen fähig wären. Wir müssen bekennen, dass wir alle nicht ganz frei von Neid sind.“²

Der leichte Neid

Nun bleiben Sie vielleicht bei den bisherigen Ausführungen etwas skeptisch. Sie stimmen zwar zu, dass der starke Neid sehr belastend und destruktiv ist und zwangsläufig verschwiegen wird. Aber Sie kennen auch den leichten Neid. Das jedenfalls sagte mir kürzlich eine 22jährige Biologin. Sie erzählte: „Ich beneide manchmal Frauen, die sportlicher sind als ich und eine schöne Nase haben. Meine ist größer und ausdrucksstark und manchmal trage ich mich mit dem Gedanken, sie operieren zu lassen. Und diese Frauen veranlassen mich immer wieder, ins Fitnessstudio zu gehen. Aber ich leide nicht zu sehr unter diesem Neid.“

... es zerreißt mich vor Neid

Tatsächlich haben wir bei diesen Neidgefhlen keine Mühe, sie selbst zu erkennen. Wir können sie sogar unbefangen in der Öffentlichkeit zugeben. So schreibt der bekannte Opernsänger Leo Slezak in seinen humoristischen Lebenserinnerungen: „Wie oft habe ich meinen verewigten Freund, Ludwig Thoma, darum beneidet, dass er seinen Beruf in seinen entzückenden vier Wänden ausüben konnte. Ein Stück Papier, ein Bleistift, schlimmstenfalls ein Füllfederhalter, und er war bereit. - Die Muse hatte er immer um sich, sie verließ ihn nie oder höchst selten auf kurze Zeit. Wie anders ist das bei mir.“ Und in der Wochenzeitung DIE ZEIT war einmal die von großer Hochachtung geprägte Aussage Theodor Eschenburgs über den ehemaligen Verleger dieser Wochenzeitung abgedruckt: „Oft bewundere ich Bucerius, wenn ich seine Artikel lese, zugleich zerreißt es mich vor Neid. DIE ZEIT wäre durch bald vier Jahrzehnte hindurch nicht so gut gelungen, wenn nicht der Verleger selbst ein virtuos praktizierender Journalist wäre.“ Diese leichten Neidgefühle erzählen wir gern, denn es handelt sich mehr um eine Form der Bewunderung.

Problematisch ist offenbar vor allem der starke Neid, bei dem wir uns ohnmächtig fühlen, von dem keiner erfahren soll und den wir uns auch selbst oft nicht eingestehen. Offenbar wird dieser Neid - der schmerzhaft ist und uns lähmt - versteckt. Vor allem dieser Neid wird uns nun beschäftigen.

Unsere Neidanfälligkeit

Gerade bei diesem starken Neid stellen sich zwei Fragen: Wie kann man damit umgehen und warum sind die meisten Menschen neidisch? Alfred Adler betont, dass dies oft mit einer Entmutigung zusammenhängt, weil sie vom Leben sehr hart bedrängt wurden. Daher könne man den Neid nicht ausrotten, sondern nur mildern, indem man die eigenen Vorzüge nicht offen zur Schau stellt und auch Verständnis für seine eigenen Neidregungen entwickelt. Diese tolerante Einstellung vertrat auch der französische Philosoph Helvétius, der davon ausging, dass der Neid zur Naturausstattung der Menschen gehören würde. Selbst die vornehmsten Seelen seien manchmal neidanfällig. Man solle deshalb nicht versuchen, daran etwas zu ändern. Diese tolerante Einschätzung teilte auch der Psychoanalytiker Harald Schultz-Hencke, der ebenfalls davon ausging, dass alle Menschen in irgendeiner Form neidisch seien. Meist sei ihnen das aber nicht bewusst, weil sie diese Leidenschaft verurteilten und verdrängten.

Tatsächlich sind die meisten Menschen nicht in der Lage, sich ihre Neidregungen einzugestehen, und kaum jemand gibt öffentlich zu, dass er einen Kollegen, Freund oder Nachbarn beneidet. Offenbar unterliegt der Neid einer enormen Verdrängung, was Friedrich Nietzsche zu der Bemerkung veranlasste, der Neid sei - ebenso wie die Eifersucht - ein Schamteil der menschlichen Seele. Demzufolge können wir davon ausgehen, dass die große Mehrheit aller Menschen neidisch ist. So wurde in einer Umfrage der Gesellschaft für

Konsumforschung aus dem Jahre 2013 festgestellt, dass fast 2/3 der Befragten gelegentlich neidisch waren. Dabei zeigte diese Umfrage, dass der häufigste Neid auslöser mit dem Geld zusammenhängt. Erst auf den weiteren Plätzen folgen Besitztümer wie Haus, Autos oder eine Yacht. Diese Einschätzung wurde durch eine Statistika-Umfrage aus dem Jahre 2025 bestätigt, in der 59% der Befragten meinten, sie wären davon überzeugt, dass alle Menschen neidisch seien.

Fragen

Worauf sind Sie neidisch? Hat sich dies im Laufe des Lebens geändert?

Das größte Tabu unserer Zeit

Vielleicht machen Sie einmal das folgende Experiment: Fragen Sie bei der nächsten größeren Einladung, wer etwas über seine Neidgefühle sagen könne. Wahrscheinlich wird ein langes Schweigen einsetzen. Denn beim Neid wird so schamhaft geschwiegen, dass man ihn regelrecht als das Tabu des modernen Lebens bezeichnen kann. Diese auffällige Verdrängung des Neides ist insofern verwunderlich, als viele Menschen durchaus bereit sind, über Hassgefühle, Größenphantasien und Macht Tendenzen zu sprechen. Wie der französische Moralist La Rochefoucauld schon bemerkte: „Selbst mit den verbrecherischsten Eigenschaften prahlt man zuweilen; nur der Neid ist eine scheue und verschämte, die man nie einzugestehen wagt.“

Diese Verleugnung geht so weit, dass man den Neid selbst dann verschweigt, wenn seine Erwähnung vorteilhaft wäre. In seinem Roman ‚Billy Budd‘ fragt daher der Schriftsteller Herman Melville: „Ist Neid denn ein solcher Unhold? Man bedenke, dass sich wohl

mancher Angeklagte in Hoffnung auf mildere Bestrafung zu den schrecklichsten Taten bekannt hat; hat aber je einer im Ernste zugegeben, dass er neidisch sei?“³ Ein Grund für eine solche Verdrängungsleistung liegt darin, dass der Neid immer einem Vergleich entspringt, bei dem man schlecht abschneidet. Die Neidaffekte resultieren also aus dem Gefühl des eigenen Versagens beziehungsweise des Zukurzgekommenenseins, das man sich nicht gern eingesteht. In Jean-Paul Sartres scharfsinniger Charakteranalyse des Schriftstellers Gustave Flaubert steht daher der treffende Satz: „Beneiden heißt wissen, dass man im voraus verloren hat.“

Die seelische Impotenz

Offenbar liegt zumindest den starken Neidaffekten das Eingeständnis der eigenen ‚seelischen Impotenz‘ zugrunde, und was könnte beschämender und schmerzhafter sein, wenn man gleichzeitig den Wunsch hegt, sich über alle anderen zu erheben? Allerdings ist das Gefühl der Minderwertigkeit vielen Menschen kaum bewusst, sie spüren mehr ihre Abneigung gegenüber den Beneideten. Doch dies führt nicht dazu, dass man aktiv wird und insofern liegt beim typischen Neid immer eine tiefe Tragik vor: Er entspringt dem Gefühl der eigenen Benachteiligung, das sich durch die daraus resultierende Passivität noch verstärkt. Wie man dennoch mit dem Neid positiv umgehen kann, wie er sogar zu einer Kraftquelle werden kann, wird uns in diesem Buch beschäftigen.

Neid und Eifersucht sind die
Schamteile der menschlichen Seele.
Friedrich Nietzsche

Den Zugang zum eigenen Neid finden

Wie geht es Ihnen, wenn Sie an den Begriff Neid denken? Haben Sie nicht instinktiv das Gefühl, dass es sich hierbei um eine abgrundtief negative Eigenschaft handelt? Mit den Ängsten eines anderen Menschen kann man sich solidarisch erklären, Wut und Zorn sind kräftig, gelegentlich sogar wertvoll. Aber ist nicht der Neid oft sehr störend und wird zu Recht verachtet? Denn er beinhaltet häufig eine zerstörerische Kraft, die wir regelrecht fürchten. Allerdings haben Sokrates, Platon und Aristoteles auch die konstruktive Rolle des Neides gesehen, da er zu einem Sinn für Gerechtigkeit führt.

Doch abgesehen von einigen Experten ist inzwischen die positive Seite dieser Leidenschaft in Vergessenheit geraten. Die gesellschaftliche Einschätzung des Neides ist heutzutage durchgehend negativ. Das ist erstaunlich, denn es kann nicht geleugnet werden, dass der Neid eine sehr aufregende Leidenschaft ist. Der Staatsmann und Philosoph Francis Bacon meinte sogar, keine Leidenschaft würde so fesseln und bezaubern wie Liebe und Neid. Obgleich jedoch Francis Bacon den Neid für außerordentlich interessant hielt, kam er am Schluss seiner Überlegungen zu der Überzeugung, dass der Neid der „verwerflichste und niedrigste Affekt“ sei, weshalb er auch als die „persönlichste Eigenschaft des Teufels“ gilt. ⁴

Aber ist diese Nähe des Neides zum Teuflischen wirklich nur negativ? Wird der Neid dadurch nicht auch interessant? Stimmt es nicht nachdenklich, wie anschaulich die großen Dichter und Dramatiker aller Zeiten das wilde bunte Höllenleben, die Walpurgisnächte der Teufel und Hexen darzustellen verstanden und wie gern wir als Zuschauer im Theater an diesem Treiben teilhaben? Wie uninteressant wirkt demgegenüber das Leben der himmlischen Großfamilie, deren Mitglieder stolz ihren Heiligenschein tragen und andächtig den Harfenklängen lauschen. Der teuflische Neid mag also umstritten sein, interessant ist er allemal! Und er kann wie ein Flaschenteufel eine ungemein anstachelnde Kraft entfalten, wenn es gelingt, ihn aus dem Gefängnis der Verdrängungen zu befreien und die Herrschaft über seine höllischen Mächte zu gewinnen.

Doch leider betrachten auch differenziert denkende Menschen den Neid oft als eine dämonische, ja teuflische Kraft, die nur Unglück stiftet. Selbst der Neidexperte Helmut Schoeck hat sein Buch ‚Der Neid‘ mit dem Untertitel ‚Die Urgeschichte des Bösen‘ versehen. Durch solche Einschätzungen wird geleugnet, dass der Neid auch imponierende Eigenschaften hat, die man nicht zu negativ bewerten sollte. Schließlich ist der Neid eine Eigenschaft des Teufels, so dass Goethe gesagt hat:

Ich kann mich nicht bereden lassen,
Macht mir den Teufel nur nicht klein:
Ein Kerl, den alle Menschen hassen,
Der muss was sein!

Deshalb ist die Frage naheliegend, ob wir ohne die beunruhigenden Affektregungen, die man gern als teuflisch und böse bezeichnet, wirklich besser leben würden. Natürlich wirkt sich eine übermäßige Affektneigung störend auf das soziale Zusammenleben und jeden geistigen Schaffensprozess aus. Auf der anderen Seite

fördert eine gewisse Affektneigung auch die Produktivität, denn sie kann einen Menschen dermaßen aktivieren, dass man den Eindruck hat, er werde ‚vom Teufel geritten‘. Nun könnte man ihm natürlich diesen unbequemen Teufel austreiben und ihn zu einer ruhigen Lebensweise veranlassen. Doch ist dann seine Produktivität gefährdet? Mit dieser Begründung hat der österreichische Dichter Rainer Maria Rilke eine psychotherapeutische Behandlung abgelehnt. Er war der Meinung, dass seine Schöpferkraft beschädigt würde, wenn man ihm seine Teufel austriebe und seine Engel dabei einen kleinen, ganz kleinen Schrecken bekommen könnten. Allerdings liegt dieser Angst ein großes Missverständnis zugrunde. Eine Psychotherapie soll ja gerade Verdrängungen aufheben, so dass wir stärker werden. Insofern bin ich davon überzeugt, dass für Rilke eine Therapie sinnvoll gewesen wäre und dass seine schöpferischen Kräfte keinen Schaden genommen, sondern eher profitiert hätten.

Die Gefahr der Kraftlosigkeit

Gefährlich ist offenbar eher die Verdrängung des Neides, die ‚Teufelsaustreibung‘, die zu einer erheblichen Antriebslosigkeit führt. Es bekommt einem Menschen nicht, wenn man ihm alle ‚bösen Leidenschaften‘ durch moralische Appelle raubt, um ihn zu einem braven Mitbürger zu machen. Durch die Verdrängung seiner Affekte und Begierden entzieht man ihm auch seine inneren Kraftquellen. Das endet zwangsläufig in Angstzuständen oder einer Depression, denn alle seelischen Erkrankungen sind immer auch das Resultat einer falschverstandenen guten, anständigen Lebensführung.

Wir sollten daher die Bedeutung des Neides würdigen und tolerieren, weil wir nur so einen Zugang zu den eigenen Kraftquellen bekommen. Und hierbei ist es sinnvoll, sich zunächst den Neidre-

gungen von Kindern zuzuwenden, die oft noch recht unbefangen über derartige Empfindungen sprechen können. Sie spüren meist schnell, wenn ein Geschwister materiell oder emotional bevorzugt wird, wertvolle Geschenke bekommt oder von der Mutter hin und wieder ein Extra-Taschengeld erhält. Ziemlich verbreitet ist in vielen Familien auch der Futterneid. Alle Kinder achten dann genauestens darauf, dass der Pudding, der Kuchen und andere Leckereien gerecht verteilt werden, und protestieren sofort, wenn sie meinen, dass ihr Stückchen Torte zu klein geraten ist. Jede Mahlzeit beginnt dadurch mit einer umständlichen Verteilungsprozedur, die von den Kindern misstrauisch verfolgt wird. Mit einem wirklichen Hungergefühl hat solcher Neid nichts zu tun, denn er beruht auf einem Gefühl des Zukurzgekommenenseins und tritt auch in den Wohlstandsfamilien unserer Zeit auf.

Anregung

Kennen Sie es auch, dass in Familien der Brauch herrscht: Einer muss den Kuchen oder die Tafel Schokolade teilen, der andere darf sich sein Stück aussuchen? Dadurch ist gewährleistet, dass es beim Aufteilen gerecht zugeht.

Geschwistereifersucht

Ein weiterer Neidauslöser war vor allem früher in vielen Familien der Brauch, dass die jüngeren Geschwister die Kleidung der älteren auftragen mussten. Während zum Beispiel die ältere Schwester zeitgemäß gekleidet war, musste die jüngere die unmodernen, ausgebesserten Röcke oder Hosen anziehen. Verständlicherweise beneideten dann vor allem modebewusste Mädchen die ältere Schwester, die immer ‚up to date‘ zur Schule und zu Verabredungen gehen konnte und sich nicht mit den alten Klamotten rumärtern musste. Gleichzeitig empfinden aber auch heutzutage die äl-

teren Geschwister nicht selten Neidgefühle gegenüber den Nachkömmlingen. Sie haben häufig den Eindruck, dass sie sich bestimmte Rechte hart erkämpfen mussten, die nun den jüngeren wie selbstverständlich zugestanden werden. Sie beklagen, dass die oder der ‚Kleine‘ viel früher als sie ein angemessenes Taschengeld bekommt, wesentlich länger wegbleiben darf und nicht so streng erzogen wird.

Das eigene Zimmer

Sehr oft empfinden Kinder Neidgefühle hinsichtlich ihrer Wohnverhältnisse, wenn die Geschwister oder Freunde über ein eigenes Zimmer verfügen, während sie selbst einen kleinen Raum mit einem Bruder, einer Schwester oder einem Erwachsenen teilen müssen. Beispielsweise schrieb die Schriftstellerin Simone de Beauvoir in ihrer Autobiographie, sie habe mit ihrer Schwester in einem winzigen Zimmer gewohnt. Deshalb habe sie lernen müssen, ihre Schularbeiten trotz des im Arbeitszimmer der Eltern bestehenden Stimmengewirrs zu machen. Sie bekannte „ ... besonders schmerzlich war mir, nie allein sein zu können. Wir, meine Schwester und ich, beneideten glühend die kleinen Mädchen, die ein eigenes Zimmer hatten; und das unsere stellte nicht mehr als eine Schlafstelle vor.“⁵

Der Neid auf den Sohn des Hausmeisters

Wenn Kinder die soziale Norm ‚Man darf nicht neidisch sein‘ noch nicht voll verinnerlicht haben, sind sie manchmal auf jeden und alles neidisch. Sie schauen begehrllich auf das schöne Wurstbrot des Schulnachbarn, das herrliche Fahrrad des Kindes von gegenüber und beneiden den Klassenbesten um seine Leistungen. Interessanterweise beneiden diese Kinder auch jene Jungen und Mädchen, die von den Erwachsenen eher bemitleidet werden. Der streng er-

zogene Sohn reicher Eltern beneidet häufig die Kinder des schlecht bezahlten Hausmeisters, weil sie toben und sich schmutzig machen dürfen. So beneidete einmal einer meiner Patienten einen Freund, der aus einer armen Familie stammte, weil dieser so unbekümmert lebte und sich bei einer Wanderung seinen Hintern mit Rhabarberblättern abwischte.

Mark Twain

Können Sie sich noch an die Neidgefühle in Ihrer Kindheit erinnern? Oft haben wir diese Gefühle verdrängt und dann ist es vielleicht sinnvoll, wenn Sie noch einmal Mark Twain lesen. Denn vor allem seine ‚geheime Autobiographie‘ und ‚Tom Sawyers Abenteuer‘ sind wahre Fundgruben herrlicher Neidsituationen. Beispielsweise erinnert sich Twain in seiner Biographie an den etwa zehnjährigen Arch Fuqua, der den Neid der Jungenclique erregte, „weil er seinen großen Zeh ganz umbiegen und ihn dann so zurückschnellen lassen konnte, dass man das Knacken fünfundzwanzig Meter weit hörte. Es gab in der Schule keinen anderen Jungen, der dieses Kunststück annähernd so gut fertigbrachte. Wenn es um eine Spezialbegabung körperlicher Art ging, hatte er keinen Rivale - ausgenommen Theodor Eddy, der mit den Ohren wackeln konnte wie ein Pferd. Aber auch der war kein echter Rivale, da man sein Ohrenwackeln nicht hören konnte.“⁶ Wesentlich problematischer als dieser recht harmlose Neid ist im Allgemeinen die Rivalität zwischen Geschwistern, die von den Eltern häufig dadurch hervorgerufen wird, dass sie beide miteinander vergleichen.

Bereits der Philosoph Immanuel Kant hat gemeint, es sei günstig, wenn Geschwister ihre Erfolge in unterschiedlichen Bereichen suchen. Das betonte auch Plutarch, der Brüdern folgende Warnung ins Stammbuch des Lebens schrieb: Wegen „der gleichen Kunst und Fähigkeit namhaft und angesehen werden zu wollen bedeutet

für Brüder nichts weniger, als wenn sie in die gleiche Frau verliebt wären und bei dem Kampf um ihre Gunst einander ausstechen wollten. Daher sollten Brüder sich mit ihren Wünschen und Ambitionen in möglichst verschiedene Richtungen ...“ entwickeln.⁷ Welche Spannungen sonst möglich sind, zeigt die Rivalitätsproblematik zwischen den Schriftstellern Heinrich und Thomas Mann.

¹ Siehe Kurt Pomplun, *Berlins alte Sagen*, Berlin 1967, S. 38 f.

² Alfred Adler, *Menschenkenntnis*, Frankfurt/M. 1966, S. 197

³ Herman Melville, *Billy Budd*, Stuttgart 1980, S. 45

⁴ Francis Bacon, *Essays*, Stuttgart 1980, S. 30

⁵ Simone de Beauvoir, *Memoiren einer Tochter aus gutem Hause*, Reinbek bei Hamburg 1968, S. 93

⁶ Mark Twain, *Autobiographie*, in: G. W. Band 5, München 1985, S. 104

⁷ Plutarch, *Lebensklugheit*, Leipzig 1979, S. 66