

# Heimlich nagt der Neid

Zufriedenheit lernen

## Inhalt

Statt eines Vorworts .....	7
Einführung .....	9
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Den Neid sehen – seine Vielschichtigkeit .....</b>	<b>13</b>
Verschiedene Neidauslöser .....	13
Neid unter nahe Stehenden .....	16
Geschwisterneid .....	17
Die Neidfälle im Betrieb: Mobbing .....	20
Selbstvergiftungsgefahr durch »Lebensneid« .....	22
Neid auslösende Plätze .....	24
Neid und Gesellschaft .....	25
Gesunder Wettbewerb oder schädlicher Wettkampf? .....	26
Neid in der Bibel .....	28
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Den Neid verstehen –</b>	
<b>Grundformen und Hintergründe .....</b>	<b>33</b>
Missgünstig-destruktiver Neid – Ressentiment .....	34
Nacheifernd-produktiver Neid – Rivalität .....	37
»Sehnsuchtsneid« .....	40
Neid – ein Problem der Maßstäbe .....	42
Unsere »Bewertungslandkarte« .....	44

## Statt eines Vorworts

Liebe Susanne,

in unserem letzten Telefongespräch sind wir auf den Neid zu sprechen gekommen. Ich habe dir erzählt, dass ich mich mit diesem unangenehmen Gefühl intensiv beschäftige.

Und das nicht ohne Grund: Ich habe an mir selbst beobachtet, dass ich gar nicht so selten neidisch bin, dass der Neid immer wieder an mir »nagt«. Es hat aber lange gedauert, bis ich das entdeckt habe und zugeben konnte. Denn ich bemerkte zuerst nur die Symptome: Ich war schlecht gelaunt. Ich war reizbar. Ich war empfindlich. Ich spürte unterdrückten Zorn. Ich beklagte mich über Kleinigkeiten. Ich machte meinem Mann und unseren Kindern unberechtigte Vorwürfe. Ich entwickelte manchmal aus mir unerklärlichen Gründen feindselige Gefühle gegenüber bestimmten Menschen. Leider passierte das sogar bei mir Nahestehenden. Das war und ist alles andere als angenehm. Da sich solche »seelischen Verstimmungen« mehrten, versuchte ich, ihnen auf den Grund zu gehen. Und siehe da, ich musste feststellen: Der Neid hat mich im Griff!

Ich fragte mich: Warum bin ich neidisch? Warum sind Menschen überhaupt neidisch? Gibt es neidische und weniger neidische Menschen? Was hat es mit diesem unangenehmen Gefühl auf sich? Ich habe viel beobachtet, nachgedacht, Gespräche geführt, Bücher gelesen und die Bibel befragt. Das war und ist spannend und – zumindest für mich – sehr hilfreich. Vielleicht ja auch für dich? Ich hoffe es!

Zwei Bewertungsbeispiele .....	47
Neid und Selbstwertgefühl .....	48
Wer bin ich? .....	49
Kann ein gesundes Selbstwertgefühl nachträglich erworben werden? .....	51
Neid und Eifersucht .....	52

### Kapitel 3:

#### Dem Neid widerstehen –

Schritte zu innerer Zufriedenheit .....	55
-----------------------------------------	----

Die eigene Bewertungslandkarte kennen lernen .....	55
Neidauslöser identifizieren .....	56
Grundbewertungen erkennen .....	57
Wertungen überprüfen .....	57
Raus aus dem Sessel! .....	60
Rein in den Sessel! .....	63
Jeder ist ein Original! .....	65
Den Neidenden verstehen .....	69
Entschluss gegen den Neid! .....	72

Statt eines Nachworts .....	75
-----------------------------	----

Anmerkungen .....	77
-------------------	----

Meine Entdeckungen über den Neid habe ich hier in diesem Büchlein zusammengestellt. Ich bin gespannt auf ein Gespräch darüber mit dir. Melde dich, wenn du es gelesen hast!

Mit lieben Grüßen

deine Irene

## Kapitel 1

# Den Neid sehen – seine Vielschichtigkeit

### Verschiedene Neidauslöser

Neid entsteht nicht einfach zufällig. Er wird immer durch etwas ausgelöst: durch Situationen, durch Personen, durch Erinnerungen, durch Zeitschriftenartikel, durch Werbespots und vieles andere mehr.

*Carmen trifft sich mit Nora im Café. Beide unterhalten sich angeregt und lachen viel. Nachdem die Rechnung bezahlt ist, bummeln sie durch die Stadt. Wie so viele können sie den Schaufensterauslagen des Modehauses nicht widerstehen und streben hinein. Der neueste Trend muss anprobiert werden. Nora schnappt sich eine Bluse, eine Hose und ein ärmelloses Top, verschwindet in der Kabine. Carmen ist noch unschlüssig: Größe 36 geht nicht bei ihr. Sie ist froh, wenn sie in 40 etwas Passendes findet. Dumm, dass jedes Stück Schokolade und jeder Löffel Sahnesoße sofort auf ihren Hüften landet! »Hei, Carmen, wie findest du das hier?« Nora dreht sich einmal um sich selbst. Blendend sieht sie aus, die Hose umspielt ihre Beine ohne Mühe, an keiner Stelle beulen sich die Oberschenkel aus, am Bauch quillt kein Fettpolster hervor, ihr Busen unter dem lila Top ist weder zu flach noch zu üppig.*

*Carmen reißt die Augen auf. »Wow, sieht super aus. Echt klasse!« Heimlich geht ihr durch den Kopf: »Oh Mann, so 'ne Figur! Wie schafft sie das bloß? Kann essen, was sie will. Und ich? Ich faste, ich halte Obsttage ein, ich gehe drei Mal die Woche schwimmen – doch ohne sichtbaren Erfolg.«*

*Carmen hat plötzlich keine Lust mehr am Wühlen in den Ständern und Stapeln. Missmutig verabschiedet sie sich von Nora. Die steht verdutzt da und versteht die Welt nicht mehr. »Aber wir wollten doch noch zum Drogeriemarkt und ein Parfüm kaufen! Was hast du denn plötzlich?«*

Der Neid auf das gute Aussehen ihrer Freundin und die Unzufriedenheit mit sich selbst hat Carmen die Laune verdorben. Den Rest des Tages verbringt sie in mieser Stimmung.

Bei Carmen war der Neid auslösende Moment also der, als Nora plötzlich neu eingekleidet vor der Kabine steht. Das ruft in ihr schlagartig ein Traumbild von Figur in Erinnerung, das sie gerne an sich selbst verwirklicht sehen möchte.

Nicht immer lässt sich der Neid so eindeutig auf einen bestimmten Zeitpunkt zurückführen wie in diesem Beispiel. Oft überfällt uns dieser »Fürst der Galle«, wie der Neid im Volksmund genannt wird, im Vorübergehen, ist plötzlich »da«, meist in Form einer seelischen Verstimmung, schlechter Laune, Unzufriedenheit bis hin zu unerklärlicher Wut und Überdross. Manchmal können es aber auch psychosomatische Beschwerden sein: Die Galle schmerzt, sie »läuft über«, der Magen krampft sich zusammen, der Blutdruck steigt, der Puls rast.

Es ist hilfreich, bei solchen Symptomen nach den möglichen Ursachen zu forschen. Gelegentlich sind es nämlich Neidattacken. Sie können durch etwas Unscheinbares ausgelöst werden: Ein Zeitungsartikel über eine erfolgreiche Geschäftsfrau; ein Bericht im Radio über ferne Ferienzele des Durchschnittsdeutschen, von denen man selbst nur träumen kann; ein Tele-

fongespräch mit der Freundin, die von ihren sportlichen oder musischen Erfolgen erzählt; der Anblick der edlen Möbel von Freunden während eines gemeinsamen Abendessens. Oder auch – wie oben – der Blick auf andere Kundinnen im Modegeschäft, denen alles zu passen scheint.

Werbeagenturen machen sich typische Neidauslöser in ihren Bildern und Texten gerne zunutze.

*»Wie neidisch kann eine neue Küche Ihre Nachbarn machen? Unsere hochfunktionalen Profiküchen ab S. 74 bringen sie bestimmt zur Weißglut!«,* lautete einmal ein Satz im Hochglanzprospekt einer Küchenmöbelfirma. Mit dem Slogan *»Ihre Nachbarn neidgelb, Ihr neuer Pool azurblau, Ihre Baufinanzierung ...!«* wirbt eine bekannte Bausparkasse.

Alle Produkte, die als äußere Statussymbole gelten oder dem Aussehen dienen wie Autos, Mode, Make-up, Handy etc. werden in der Werbung oft so präsentiert, dass sie den neidisch bewundernden Impuls auslösen: Das will, das muss ich auch haben! *Wenn diese attraktive Art von Frau in den Kleidern des Modetags XY steckt, dann kaufe ich mir die auch! Wenn dieser lässige Typ von Mann mit jenem Auto solchen Eindruck schindet, dann möchte ich es auch besitzen!*

Bei Menschen, denen weniger an äußeren Symbolen liegt, wird Neid durch anderes ausgelöst: Für eine Frau, die sich Kinder wünscht, kann das ein Kinderwagen sein; für einen Single ein Liebespaar; für jemanden, der mit der Ordnung so seine Schwierigkeiten hat, eine stets aufgeräumte Wohnung bei anderen; für den, der sich selbst so sehr nach Anerkennung sehnt, ein mitgehörtes Lob, das an jemand anderen gerichtet ist.

Wir können hier schon erkennen, dass der Neid durch etwas ausgelöst wird, was auf einen tiefer liegenden Wunsch hindeutet – dem nach Attraktivität, Liebe, Anerkennung etc.