

dtv

Wer gilt schon gerne als neidisch und eifersüchtig? Lieber verdrängen wir diese negativen Emotionen oder projizieren sie auf andere. Doch gerade wenn wir uns der Herausforderung durch unangenehme Gefühle stellen, so Verena Kast, vermögen wir unsere vernachlässigten Potentiale zu entwickeln und unsere Grenzen wahrzunehmen. Damit schlagen wir auch die „grüne“ und „gelbe“ Gefahr in Bann: Denn Neid und Eifersucht greifen unseren Selbstwert an und schaffen Beziehungsprobleme, zugleich dämpfen sie unsere Kreativität und Lebendigkeit nachhaltig. Wenn wir statt dessen lernen, mit ihnen umzugehen, werden wir beziehungsfähiger, versöhnlicher und offener. Der Geschwisterrivalität widmet Verena Kast ein ausführliches Kapitel, in dem sie verdeutlicht, daß Rivalität – in unserer Gesellschaft eng verwickelt mit Neid und Eifersucht – eine sehr konstruktive, stimulierende Funktion haben kann. Überlegungen zu Theorien über Neid und Eifersucht und ausführliche Fallbeispiele aus der therapeutischen Praxis runden ihre umfassende Darstellung ab.

Verena Kast, geboren 1943, studierte Psychologie, Philosophie und Literatur und promovierte in Jungscher Psychologie. Sie ist Professorin für Psychologie an der Universität Zürich, Dozentin und Lehranalytikerin am dortigen C.-G.-Jung-Institut, Psychotherapeutin in eigener Praxis und Vorsitzende der Gesellschaft für Tiefenpsychologie. Zahlreiche Buchveröffentlichungen, darunter: ›Märchen als Therapie‹ (1986), ›Die beste Freundin‹ (1992), ›Vom Interesse und dem Sinn der Langeweile‹ (2001).

Verena Kast
Neid und Eifersucht

Die Herausforderung durch
unangenehme Gefühle

Deutscher Taschenbuch Verlag

Weitere Bücher von Verena Kast im
Deutschen Taschenbuch Verlag: s. S. 218

Ungekürzte Ausgabe

Oktober 1998

7. Auflage November 2006

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

www.dtv.de

© 1996 Walter-Verlag AG, Zürich und Düsseldorf

ISBN 3-530-40007-6

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: Lajos Keresztes

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-423-35152-2

ISBN-10: 3-423-35152-7

Inhalt

Danksagung	9
------------------	---

NEID

Einleitung

Das Gefühl des Neides	13
Auf der Suche nach dem eigenen Neid	15
Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid	16
Was ist Neid?	19
Neidauslöser	25
Der körperliche Ausdruck von Neid	28
Die Interaktion zwischen Neiderregenden und Neidenden	30
Die bewundernden Neider und Neiderinnen	31
Die ambivalenten Neiderinnen und Neider	33
Aggressive Neiderinnen und Neider	35
Aggressionsgehemmte destruktive Neiderinnen und Neider ...	39
Die Reaktion auf den aggressiven und den aggressionsgehemmten destruktiven Ausdruck von Neid	41
Das Entwerten	43
Der Neid und das Selbstkonzept	44
Womit hängen diese verschiedenen Formen des Neidens zusammen?	46
Das unbewußte Schuldgefühl der Neiderreger und Neiderregerinnen	49
Identifikation mit dem Angreifer:	
Der Umgang mit den importierten Schuldgefühlen	51
Das Vermeiden von Neid	54
Wie mit den Neidern und Neiderinnen also umgehen?	55
Der böse Blick	56

Spezielle Neiderreger	60
Ansätze zur Neidbewältigung	63
Beschwichtigungsmodelle	64
Modelle, die eher die Selbstverwirklichung stimulieren	65
Modelle, die die Gesellschaft verändern wollen	66

Neidbiographien

Der verdeckte Neider	69
Die offene Neiderin	80
Der Vergleich	87

Theorien zur Entstehung des Neides

Melanie Kleins Theorie der Neidentstehung	93
Die gute Mutterbrust und die Aggression	93
Die gute Brust wird böse	94
Die Entwicklung einer Beziehung zum ganzen Objekt	95
Der «normale» frühkindliche Abwehrmechanismus der Spaltung	95
Durch Neid gestörter Prozeß der «normalen» Spaltung	96
Neid und Gier	97
Neid und Kreativität	97
Kritiken an Melanie Kleins Theorie	98
Die paranoid-schizoide Position und die depressive Position	100
Die projektive Identifizierung	103
Die drei Phasen der projektiven Identifizierung nach Odgen .	104
Neid und Ganzheit	106
Heilung von Neid	108
Melanie Kleins Theorie in einem größeren Zusammenhang gesehen	108

Der Neid auf sich selbst

Das neidische Traum-Ich	111
Ein maskierter Neidkonflikt	114
Offen neidisch	115
Der zu erschließende Neid	118

Der Neid in der Therapie

Gibt es Wege aus der Sackgasse?	127
---------------------------------------	-----

Geschwisterrivalität und Neid

Die loyale Akzeptanz	138
Die konstruktive Dialektik	139
Die destruktive Dialektik	140
Die polarisierte Ablehnung	142
De-Identifizierung oder die verleugnete Beziehung	143
Die Neidgeschichte der Eltern	146
Das auserwählte Kind, der Neid und die Eifersucht	149

EIFERSUCHT

Einleitung

Was ist Eifersucht?	157
Der Umgang mit diesem Gefühl	160
Von der Schwierigkeit, sich zu Eifersucht zu bekennen	161
Die ganz normale Eifersucht	166

Themen im Rahmen der Eifersucht

Die Angst, verlassen zu werden	168
Die narzißtische Kränkung	168
Trennungswünsche	171
Der Rivale, die Rivalin	172
Beispiel für eine aufstörende Funktion der konkurrierenden Eifersucht	176
Sein statt Haben	182
Schuldgefühle	186

Schlußgedanken	191
----------------------	-----

Anmerkungen	193
Literatur	199
Register	202

Danksagung

Ich möchte an dieser Stelle allen Menschen danken, die es mir ermöglicht haben, Einblick in die Dynamik des Neides zu gewinnen, insbesondere den Menschen, die mir erlaubt haben, Teile ihrer Geschichte darzustellen, aber auch den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an meinem Seminar über Neid, die viele mir auch entferntere Gesichtspunkte eingebracht haben.

Ich bedanke mich bei Frau Marianne Schiess für ihre sorgfältige Lektorierung.

Viele meiner Einsichten verdanke ich dem Standardwerk zum Thema Neid von Helmut Schoeck *Der Neid und die Gesellschaft*.

Neid

Einleitung

Sind Sie auch von so vielen offen und verborgen neidischen Menschen umgeben? Finden Sie das auch so lästig und ungerecht? Denn nicht wahr – neidisch sind nicht wir, neidisch sind die anderen. Und es ist sehr unangenehm, daß Menschen neidisch sind. Warum können die einem nie gönnen, was man erworben, glücklich erhalten oder sich ergattert, vielleicht auch hart erarbeitet hat? Wenn es schon einmal Anlaß zur Freude gibt, warum müssen so viele einem immer statt dessen die Freude verderben? Und das nicht offen und ehrlich, sondern so verquer, hinten herum?

Spricht man mit Menschen über Neid, dann sieht es fast so aus, als wären wir mehrheitlich Neiderregerinnen und Neiderreger – und selten Neiderinnen und Neider. Ist dem wirklich so?

Das Gefühl des Neides

Das Gefühl des Neides ist ein sehr unangenehmes Gefühl. Wenn wir den Stich des Neides in uns spüren oder wenn wir ganz und gar von Gefühlen des Neides überschwemmt werden, dann fühlen wir uns nicht gut, wir fühlen uns dann auf jeden Fall in der «schlechteren Position», haben die Überzeugung, im Vergleich mit anderen ganz ungerechtfertigterweise schlechter wegzukommen, ohne eine Möglichkeit zu haben, dies in irgendeiner Weise zu ändern. Wir fühlen uns verletzt in unserem Selbstwertgefühl. Zugegeben oder nicht, wir geraten aus unserer Selbstwertbalance, wir müssen unseren Selbstwert neu regulieren. In der Folge der Kränkung werden wir ärgerlich, wütend, destruktiv, aber nicht etwa offen, sondern heimlich. Ist es da ein Wunder, daß wir uns

dazu entschließen, unseren Neid zu verleugnen, die anderen Menschen für neidisch zu halten, den Neid also auf die anderen Menschen zu projizieren?

Neidisch zu sein ist überdies verpönt, neidisch hat man nicht zu sein. Neid ist eines der abgelehnten, der verachteten Gefühle. Es gibt viel Angst vor Neid. Von Kant stammt der Satz: «Der Neid gehört zur abscheulichen Familie der Undankbarkeit und der Schadenfreude.»¹ Kant benennt hier das emotionale Umfeld, in dem er den Neid ansiedelt: Bei der Undankbarkeit und der Schadenfreude. Wer möchte schon ein so «abscheuliches» Gefühl haben, geschweige denn vor anderen Menschen auch noch dazu stehen? Damit würde man ja zu einer doppelten Häßlichkeit stehen: Als Habenicht – man müßte nicht neiden, wäre man selbst in der Position des besitzenden Menschen – und als Mensch, der derart häßliche Gefühle hat.

Und dennoch ist es außerordentlich wichtig, daß wir dem Neid auf die Spur kommen. Denn Neidgefühle sind – zwar meistens maskiert – ungeheuer aggressive Gefühle; sie sind Angriffe auf unser eigenes Selbstwertgefühl und auf das Selbstwertgefühl anderer Menschen. Wird unser Selbstwertgefühl aber ständig angegriffen, dann sind wir viel weniger kreativ, als wir es sein könnten, sind viel weniger kompetent im Umgang mit dem alltäglichen Leben; wir sind viel unzufriedener, als wir es sein könnten, und wir reagieren leichter mit Feindseligkeit, möglicherweise mit Gewalt.

Jedes Gefühl hat aber auch eine Funktion in unserem psychischen Haushalt, hat einen Sinn. Welchen Sinn also hat der lästige, verpönte Neid? Wenn wir neidisch sind, dann begehren wir etwas, was der andere oder die andere vermeintlich oder wirklich hat, kann, ist, bekommt; und wir sind sicher, daß wir das nicht haben, nicht sind, nicht bekommen können – und daß das letztlich ungerecht ist. Im Gefühl des Neides drücken sich gleichzeitig ein Begehren und ein Wunsch aus, verbunden mit der Überzeugung, daß wir nicht bekommen können, was wir begehren. Das Gefühl des Neides signalisiert uns, anders ausgedrückt, daß wir nicht

mehr einverstanden sind mit uns selbst. Entweder müssen wir nun mehr aus unserem Leben machen, oder wir müssen die Vorstellung von uns selbst verändern, diese der Realität besser anpassen oder aber die Realität verändern.

Das Gefühl des Neides ist nicht nur ein Angriff auf unseren Selbstwert, es hat auch für die längerfristige Regulierung unseres Selbstkonzepts eine außerordentlich wichtige Funktion. Es zwingt uns immer wieder, uns mit der Frage, was wir aus unserem Leben machen, was von unseren Talenten wir realisieren, aber auch, ob wir uns noch selber richtig wahrnehmen, auseinanderzusetzen. Wir können es uns also nicht leisten, den Neid weiter auf «die andern» zu projizieren. Wir berauben uns eines Regulativs im Selbstwertsystem und werden dadurch weniger kompetent im Umgang mit dem Leben, dafür aber um so bereiter zu Haß, Rache und verstecktem destruktivem Verhalten. Wir müssen lernen, produktiver mit dem Gefühl Neid umzugehen. Um das zu können, müssen wir die Äußerungen des Neides bei uns erkennen.

Auf der Suche nach dem eigenen Neid

Weil wir – begreiflicherweise – den Neid verdrängen, ist es gar nicht so einfach, dem eigenen Neid auf die Spur zu kommen. Wir werden also herausfinden müssen, hinter welchen psychischen Phänomenen sich Neid verbergen kann.

Bei plötzlichen, nicht erklärbaren Stimmungsumschwüngen können verdrängte Neidgefühle eine Rolle spielen. Auch in Situationen, in denen Menschen von sich sagen, sie fühlten sich plötzlich so «leer», lohnt es sich, nach Neidgefühlen zu fragen. Gewiß, auch das Verdrängen von anderen Gefühlen, zum Beispiel von Feindseligkeit, kann das Erleben von «Leere» bewirken, dennoch, es lohnt sich, die Frage nach Neid zu stellen. Auch bei «verschobenen» aggressiven Ausbrüchen – Ausbrüchen, bei denen man das Gefühl hat, daß sie eigentlich nicht zu der Situation gehören, die sie ausgelöst hat, ist nach einer gerade noch «bewältigten»

Neidattacke zu fragen, ebenso wenn ein Mensch oder eine Sache global und gründlich entwertet wird.

Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid

Auf einem Fest spielen zwei Männer Klavier. Beide sind um 35, kennen sich, haben teilweise miteinander die gleichen Schulen besucht. Es herrscht eine gute Stimmung, besonders gefällt, daß die beiden abwechselnd Klavier spielen. Der eine hört dann plötzlich abrupt auf, sagt, das sei doch Quatsch, und stellt sich ans Fenster, schaut hinaus. Er zieht sich ganz betont aus der gemeinsamen Unternehmung heraus, wirkt verstimmt. Die Anwesenden reagieren etwas irritiert, der andere spielt aber ruhig weiter – und der Zwischenfall wird kaum wirklich zur Kenntnis genommen.

Was ist in diesem Mann vorgegangen? Er selber sagte von sich, er habe sich plötzlich entleert gefühlt, habe ein Gefühl der großen Langeweile gehabt, es sei ihm einfach plötzlich «zum Kotzen» gewesen. Auf die Frage, was denn dieses Gefühl ausgelöst haben könnte, sagte er, er habe gemerkt, daß das Spiel seines Freundes besser aufgenommen worden sei als seines, sein Kollege habe besser die Bedürfnisse der Anwesenden getroffen, habe mehr Beifall bekommen.

Und dann brach es aus ihm heraus: «Immer bin ich bloß der Zweite. Ich hatte eine solche Wut auf F. [den Kollegen], eine richtige Welle von Wut kam hoch, und ich war beherrscht von dem Gefühl, daß das Leben einfach ungerecht ist. Es gab mir einen Wahnsinnsstich, ich wäre fast ohnmächtig geworden. Da hatte ich – natürlich nur ganz kurzfristig – Phantasien, ihm sein Getränk zu vergiften oder den Klavierdeckel über seine schönen Hände zu hauen. Das fand ich natürlich unannehmbar, sehr primitiv, da stellte ich diese Gefühle ab. Sagte mir, Schluß mit dieser blöden Leiderei. Und dann war ich eben verstimmt, dann wurde mir übel – ich hatte nichts getrunken – und dann: der Gipfel! Da kam doch dieser Kerl zu mir, sagte mir, wie toll wir einander durch

unser Spiel stimulieren würden und ob wir jetzt nicht noch zu zweit improvisieren wollten, jetzt seien wir doch eingespielt! Er schien traurig, daß ich nicht mehr spielen wollte, aber das geschah ihm ganz recht!» Und dann fügte er bei: «Wahrscheinlich war er gar nicht traurig, innerlich hat er bestimmt triumphiert.»

Diese Episode kann als alltägliches Beispiel einer Neiddynamik gesehen werden: Das Gefühl des Neides wird als Stich erlebt, es wird verdrängt, und das hat dann eine spezielle, feindselige Wirkung auf einen selbst und auf die Beziehung zu anderen Menschen. Nicht ganz alltäglich an diesem Beispiel ist, daß der Mann so deutlich imstande ist zu schildern, was in ihm vorgegangen ist, und daß er freimütig zu seinen Rachephantasien steht. Neid verlangt nach Rache – nach recht destruktiver Rache hier sogar. Dadurch wäre man dann wieder der Stärkere, hätte den letzten Triumph. Denn immerhin: Das Gift könnte dem Kollegen das Leben kosten, der Klavierdeckel auf den Händen würde zumindest empfindlich schmerzen. Sehr deutlich ist bei dieser Schilderung zu sehen, daß im Moment, als der Mann sich den Neid versagt, der ja auch selbstquälerische Aspekte hat, dieser unangenehme Stimmungsumschwung erfolgt. Es kann also nicht einfach die Lösung sein, den Neid zu unterdrücken.

Der Kollege bietet, möglicherweise unbewußt, einen Ausweg aus der Neidsituation an. Er schlägt eine gemeinsame Unternehmung vor, eine Unternehmung, bei der das Wir-Erleben im Vordergrund steht und weniger die Konkurrenz, bei der aber doch auch ein spielerisches, konstruktives Rivalisieren möglich wäre. Dieser Ausweg kann in unserem Beispiel vom Neidischen nicht angenommen werden, zu intensiv ist in dieser Situation das Gefühl des Neides und die damit verbundene Gewißheit der Unterlegenheit, zu schlecht ist das Selbstwertgefühl. Der Vorschlag, der unter Umständen durchaus hätte dazu führen können, daß der Neid in ein konstruktives Rivalisieren überführt worden wäre, wird im Gegenteil im Sinne des Neides gedeutet: Der leidet so wenig an Neid, daß er einen Vorschlag zur Güte machen kann, der ist

so selbstsicher, daß er diesen verrückten Vorschlag machen kann. Letztlich wird er triumphieren. Der Neidische unterschiebt dem Neiderreger den Triumph, den er doch eigentlich für sich haben möchte.

Die auslösende Erfahrung für diese Neiddynamik war folgende: Der Neider hatte wahrgenommen, daß das Spiel seines Kollegen besser aufgenommen wurde. Das mag so sein, ist möglicherweise aber eben seine subjektive Wahrnehmung. In Situationen, die unseren Neid ansprechen, sind wir nicht objektiv: Wir neigen dann dazu, die Leistungen, das Wesen, die Besitztümer der anderen mit einem Vergrößerungsglas zu sehen, unsere eigenen mit einem Verkleinerungsglas. Möglicherweise haben wir hier eine Situation, die sich im Leben des Neiders komplexhaft² wiederholt. Sein Ausbruch, er sei immer der Zweite, scheint darauf hinzudeuten. Er hat offenbar in seiner Lebensgeschichte schon öfter erlebt, daß er nicht die Position eingenommen hat, die er – er war Alleinkind – für sich als angemessen betrachtet.

Er kann mit diesem Neid nicht umgehen. Damit umgehen hieße, daß er seinen Neid spürt, daß er spürt, daß er auch haben möchte, was der andere hat, daß er sich aber damit abfindet – es ist, wie es ist –, darüber traurig wird und sich fragt, wo er denn mit sich einverstanden sein kann, wo er seine eigenen Werte hat. Das gelang ihm aber nicht. Er entwickelte destruktive Phantasien, verdrängte diese dann sofort, da er sie nicht mit seinem Bild von sich selbst, mit seinem Selbstkonzept, vereinen konnte, und fühlte sich dabei sehr schlecht. Die Aggression wandte sich also auch gegen ihn selbst, er zog sich zurück, wirkte verstimmt und erreichte mit seinem Verhalten, daß später dieses Fest als das Fest, an dem F. (der Kollege) «unsere ganze Jugendzeit am Klavier hat auferstehen lassen», in Erinnerung blieb. Vom Neider sprach niemand mehr.

Was ist Neid?

In der Emotion, die wir Neid nennen, sind verschiedene Emotionen wirksam, zum Beispiel Trauer, Wut und Haß. Neid ist also ein zusammengesetztes Gefühl; das heißt, daß einzelne der beteiligten emotionellen Komponenten mehr im Vordergrund stehen können. Ich brauche das Wort Emotion als einen Sammelbegriff für Stimmungen, für benennbare Gefühle und für aufwallende Gefühle im Sinne von Affekten.³ Wir können neidisch gestimmt sein, bereit, alles unter dem Aspekt des Neidens zu sehen. Das sind wir zum Beispiel dann, wenn wir das Gefühl haben, grundsätzlich vom Leben schlecht behandelt zu werden, im Unterschied zu allen anderen, denen es ungerechterweise sowieso so viel besser geht als uns. Diese Stimmungen überfallen uns, wenn wir selbstunsicher sind, unzufrieden mit uns und der Welt.

Wir können aber auch Menschengruppen angehören, die wirklich ausgesprochen schlecht behandelt werden. Sind wir dann neidisch, hat der Neid eine Berechtigung, die Berechtigung, mehr Gerechtigkeit herzustellen.⁴

Das Gefühl des Neides ist dieser benennbare Stich, der uns angesichts einer Leistung, des Aussehens, des Eigentums eines anderen oder einer anderen durchfährt und uns mit Gefühlen der Ungerechtigkeit, der Trauer, des Ärgers, der Unzufriedenheit trifft. Man erlebt einen «Stich von Mißvergnügen» – da, wo man Vergnügen empfinden möchte, man sich also freuen möchte. Mit Neid als einem benennbaren Gefühl können wir in der Regel noch umgehen. Neid kann uns aber auch als ein sehr heftiges, aufwallendes Gefühl, als Affekt, überfallen, so daß nichts mehr in unserem Leben zählt – zumindest für eine gewisse Zeit –, außer dem Beneideten, dem Neid und den Überlegungen, wie man sich von diesem schrecklichen Affekt befreien könnte, was sich dann meistens in Rachephantasien niederschlägt.

Für das Wort Neid brauchen wir gelegentlich auch das Wort Mißgunst. Wenn wir neidisch sind, dann gönnen wir einem Menschen etwas nicht, sind mißgünstig, statt daß wir einem anderen

Menschen das vermeintliche oder das wirkliche Glück gönnen. Das heißt, wir könnten also auch in der Position eines Menschen sein, der eine Gunst vergeben kann, die Gunst, das, was der andere oder die andere hat, zeigt, gestaltet, wohlwollend anzusehen und zu bewerten. Da wird nun der eine oder die andere sagen: «Aber da stimmt etwas nicht. Ich bin nicht grundsätzlich mißgünstig, ich gönne den Menschen durchaus etwas – doch da, wo ich neidisch bin, da geht eben etwas nicht mit rechten Dingen zu, da will ein Mensch bewundert werden für etwas, das ihm oder ihr gar nicht zusteht. Ich möchte auch so unverfroren sein, meine Sachen so schamlos zu präsentieren.» Wo wir in dieser Art zu argumentieren beginnen und wir so sicher sind, daß unsere Empörung berechtigt ist, ist es hochwahrscheinlich, daß Neid von unserer Seite aus im Spiele ist.

Im allgemeinen sind Menschen eher neidisch auf Privilegien als auf Fähigkeiten. Sind wir aber im Gefühl des Neides, dann bereitet es uns verhältnismäßig wenig Mühe, Fähigkeiten als Privilegien darzustellen, damit wäre dann unser Neiden wieder verständlicher. Immerhin, es könnte auch berechtigter Neid sein.

Berechtigter Neid wäre ein Neid, der daraus resultiert, daß die sozialen Unterschiede zu groß sind, der Neid müßte dazu führen, daß diese zu großen Unterschiede aufgehoben werden. So sagt etwa Krüger, der Neid der Frauen auf die Vorteile der Männer sei immer noch zu gering, sonst würden sie etwas verändern.⁵ Auch wenn es berechtigten Neid gibt, sind wir auf der Suche nach dem so leicht zu verdrängenden Neid, nach unserer Mißgunst.

Wie schon gesagt, drückt der Ausdruck Mißgunst auch aus, daß wir eine Gunst zu vergeben hätten, die Gunst, Wesen oder Leistung eines anderen Menschen zu akzeptieren. Wer eine Gunst zu vergeben hat, ist ein Gönner, eine Gönnerin, reagiert aus einer Position des Reichtums heraus. Sind wir mißgünstig, dann offenbar aus einer Position der Armut, aus der Position der Zukurzgekommenen. Die Frage nach dem Umgang mit Neid ist also auch die Frage danach, wie wir gönnende Menschen werden.