

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 20 A

Neid

Grundlagen

Das Gefühl von Neid entsteht, wenn man wahrnimmt, dass eine andere Person (oder eine andere Gruppe) etwas besitzt, das „eigentlich“ einem selbst zustehen würde. Es ist also „ungerecht“, dass der oder die andere dies besitzt. Neid kann sich auf eine Körper-eigenschaft (z. B. Schönheit, Stärke), ein Talent, eine soziale Position oder einen Besitz beziehen. Und immer dominiert der Grundgedanke, dass der oder die andere einem etwas „wegnimmt“, was er „nicht verdient“ hat. Evolutionär sinnvoll ist dieses Gefühl insofern, als es einen antreibt, sich gegenüber anderen in eine bessere Position zu setzen, oder zu verhindern, dass andere einem selbst gegenüber Vorteile erlangen. Im Endeffekt geht es darum, sich selbst, seinen Nachkommen oder seiner Gruppe Vorteile zu verschaffen. Neid sorgt auch für soziale Mobilität, also dafür, dass Hierarchien nicht auf ewig zementiert bleiben. Neid richtet sich häufig gegen Mitglieder in unserem unmittelbaren sozialen Umfeld. Vom Neidgefühl geht Gefahr aus, wir neigen dazu, anderen die gewünschten Dinge zu entreißen oder diese zu zerstören. Wir tun also gut daran, dieses Neidgefühl vor anderen zu verbergen oder versteckt auszuleben. Häufig geht mit Neid ein Gefühl eigener Unzulänglichkeit einher („Neid ist die Schwester der Scham“). Das heißt, unser Neid wird von uns oft unbewusst übergangen und rasch in Handlungen umgesetzt. Diese sind meistens von Wut und Hass getragen. Intrigen oder „Mobbing“ basieren sehr häufig auf Neid. Auch große Gruppen rotten sich zusammen, um scheinbar oder tatsächlich besser gestellte Einzelne oder Gruppen anzugreifen.



Typische Auslöser und Interpretationen

Ein anderer Mensch oder eine andere Gruppe besitzt etwas oder schickt sich an, etwas zu erobern, das „eigentlich“ mir zustehen würde.

Körperreaktion

Unspezifisch; Anspannung und Wutreaktionen, bisweilen starke Verkrampfung.

Wahrnehmung

Ich sehe nur noch meine Benachteiligung. Neid kann einen „zerfressen“, sodass das gesamte Denken darauf eingeengt ist, die Konkurrentin abzuwerten und zu überlegen, wie man ihr schaden könnte.

Handlungsdrang

Ich will mir das gewünschte Objekt aneignen oder verhindern, dass jemand anderes es erlangt, notfalls will ich es auch zerstören. (Es geht nicht primär um die Aneignung, sondern darum, dass der „andere“, also die Konkurrenz, nicht besser dasteht. So wird auch der Wunsch nach sozialer Isolierung des Konkurrenten sowie das Spinnen von Intrigen verständlich.)

Ausdruck

Neid will versteckt werden. Daher hat sich kein sichtbarer Körperausdruck entwickelt, es wird aber gegen andere „gehetzt“.