

Ehe- und Lebensberatung Neid zeigt, was wir an uns vermissen

Ein nagendes Gefühl des Hasses

Neid verunmöglicht den Betroffenen ein glückliches Leben. Nur wer die Ursache seines Neides erkennt, hat eine Chance, davon befreit zu werden.

Kein Mensch kann alles haben. Weder alle Güter noch alle guten oder Erfolg versprechenden Eigenschaften. Immer wird es andere geben, die mehr oder anderes haben. Neid ist allgegenwärtig. Gefährlich wird er, wenn er vom Betroffenen Besitz ergreift und ihn nicht mehr loslässt.

Neid kann sich auch versteckt bemerkbar machen. So können Lob, Bewunderung und liebenswürdige Zuwendung Ausdruck von Neid sein. Dann nämlich, wenn der damit «Beglückte» sich nicht wohl fühlt. Echte Zuneigung löst Wohlbefinden aus, unechte hingegen befremdet. Sie verhindert eine vertrauensvolle Beziehung.



Beat und Veronika Stirnimann

Um vom Neid befreit zu werden, braucht es das Erkennen seiner Ursache. Und das Durchleiden der damit verbundenen Gefühle. Eine schwierige Arbeit, gegen die es massiven Widerstand gibt. Denn Neid ist im Grunde verwerflich und verboten. Er darf sich nicht eingestanden werden. Wer sich dem Erkennen nicht stellen kann, wird neidisch bleiben und weiterhin verletzen, sich selbst an erster Stelle.

Neid nagt an den Kräften

Neid ist äusserst schmerzhaft. In ihm sind Traurigkeit und Hass miteinander verbunden. Er verdirbt und macht die unbeschwerte Neugier, das Interesse am Leben und die Freude daran unmöglich. Er bemächtigt sich jener Energien, die nach aussen drängen. Und er verhindert Erfahrungen, die lebendig und sinnlich sind. Stattdessen nagt er an diesen Kräften und hemmt sie. Ein Treten an Ort ist die Folge. Was gibt es zu beneiden? Im Grunde nicht so sehr, was der andere hat, sondern was er ist und kann, was er zustande gebracht hat. Auch ist es das, was der Neider für sich beansprucht. Was er eigentlich selbst können sollte, was er sich schuldig wäre. Er traut es sich nur nicht zu, erlaubt es sich nicht oder hat verpasst, es zu verwirklichen. Doch kann es auch sein, dass er das eigene Glück und den persönlichen Erfolg nicht wahr-



Der Neid zupft an den Flügeln des Ruhmes: Der Maler Francois Guillaume Menageot thematisierte den Neid in dem Gemälde «Envy Plucking the Wings of Fame» von 1806. (zvg)

nimmt und stattdessen neidisch auf das Glück anderer schaut. Die vergifteten Gefühle des Neides, die dem andern Hass und Verachtung entgegenbringen, sollen diesem sein Glück vergällen. Doch gerade das können sie nicht. Geht es dem Beneideten nämlich wirklich gut, ist sein Wohlergehen verdient und geht

nicht auf Kosten anderer, dann trifft zu, was die Dichter sagen, dass «Neid nicht die Freude des Beneideten, sondern die des Neiders schmälert» oder «Neid niemand Herzeleid erregt, es sei dem, der ihn selber trägt» oder «Die neidischen Menschen sind doppelt schlimm daran, sie ärgern sich nicht nur über das ei-

gene Unglück, sondern auch über das Glück der anderen.»

Anstatt seine Energie dafür zu verwenden, die eigenen nicht beachteten, schlummernden Fähigkeiten und Begabungen zu entfalten, beschäftigt sich der Neiderfüllte andauernd mit dem Leben, den Erfolgen und dem Scheitern anderer.

Neid ist ein Signal

Er bringt sich um sein eigenes Leben und lebt das Leben des Beneideten, von dem er doch so wenig Ahnung hat. Neid ist ein Signal, das Fragen stellt: Woran kranke ich? Was bin ich mir schuldig? Was habe ich unterlassen zu tun? Wer dazu Antworten findet, kann seinen eigenen Weg gehen. Denn was man nicht selbst vermisst, das kann man anderen gern lassen.

Veronika Stirnimann-Degen,
lic.phil. Psychologin,
Beratungsstelle Bülach
Beat Stirnimann-Degen,
Dr.phil. Psychologe
Beratungsstelle Kloten

Beratungsstellen

- Rössligasse 5, Bülach, Tel. 044 860 83 86
- Dorfstrasse 26, Kloten, Tel. 044 815 80 71
- Parkstrasse 5, Wallisellen, Tel. 044 830 70 22
- Schulstrasse 36, Regensdorf, Tel. 044 840 07 77

CD-Tipp

«Memphis»

Die Stadt Memphis mit ihrer einzigartigen musikalischen Geschichte scheint auf «dusty-boots» inspirierend gewirkt zu haben. Und die fünf Musiker Alex Gwerder (Gitarre, Gesang), Jim Bows Gitarre, Dobro), Franz Föhn (Akkordeon, Piano), Marcel Pfrunder (E-Bass) und Erich Strasser (Schlagzeug) sind mit Staub, viel Staub an den Stiefeln zurück gekommen – geprägt von Country, Tex-Mex und Rock'n'Roll! «Road Music made in Switzerland» nennen die fünf ihren Sound. Passender könnte man «Memphis» nicht beschreiben, denn ein jeder Song atmet die Weite der amerikanischen Highways (Jerry Reed lässt grüssen) und zugleich die Rauheit der Prärie. Die «Dustyboots» scheren sich nicht um nicht um Konventionen und mischen verschiedene Stile zu einem vollständigen Ganzen. Ohne Kalkül aber doch, oder vielleicht gerade darum, sehr eingängig und gehaltvoll.

«Memphis» überzeugt durch Spontantität, voller Wärme, Tiefe und Unkompromittiertheit.

Annemarie Chiabotti

