

## **ISI-Kongress 2016 BEGEGNUNGSKULTUR- Verständnis von Bindung und Gegnerschaft**

### **Workshop 1.1.**

#### **Neid in der Begegnung – von der Tabuisierung zur Chance**

Inge-Marlen Ropers – [www.inge-marlen-ropers.de](http://www.inge-marlen-ropers.de)

##### **1. Begriff:**

**Das lateinische Wort für Neid ist** „Invidia“, „invidere“: missgünstig betrachten. (Der schielende Blick – die Scheelsucht- Begriff für Neid aus dem Mittelalter)

##### **2. Definitionen und Begriffsabgrenzungen:**

###### **Neid:**

Für Neid ist konstitutiv, dass er sich auf zwei Personen(-gruppen) bezieht (dyadisch), wobei eine sich der anderen gegenüber unterlegen und – aufgrund subjektiv eingeschätzter Ungerechtigkeit – benachteiligt vorkommt und ihr gegenüber feindselige Gefühle entwickelt. (vgl. Neu 1980, Purshouse 2004, Smith et al in Bucher 2009)

Neid findet eher unter Gleichen statt. Nach oben hin wird bewundert, zur Seite hin geneidet. „Der Töpfer grollt dem Töpfer, nicht aber dem König.“ Aristoteles.

**Eifersucht** ist personengebunden und herrscht zwischen drei Personen, von denen einer der dreien, die Beziehungen zwischen den beiden anderen nicht gönnen kann.

**Missgunst** bedeutet eher, dass jemand schon etwas hat (Besitz oder Ansehen, Wertschätzung) und es dem anderen nicht auch gönnt. (Bucher)

##### **3. Beispiele für Neid in Kunst, Geschichte und Religion:**

- Giotto, Invidia, Fresko in der Arenakapelle in Padua, aus dem Jahre 1305, Bild einer alten Frau, die in Flammen steht, einen Geldsack in der Linken. Aus ihrem Mund schlängelt sich statt einer Zunge eine Viper, die ihre Giftzähne sich den neidischen Augen entgegenstreckt.
- Hieronymus Bosch, Invidia, Öl auf Holz, um 1480, Museo Nacional del Prado, Madrid, Abbild des gesellschaftlichen Lebens in dem jeder zwischen den Geschlechtern und Ständen jeden beneidet, sogar die dargestellten Tiere auf dem Bild.
- Von Neid zerfressen, erschlägt Kain seinen Bruder Abel
- Neid als Ursprung zahlreicher Kriege

##### **4. Möglicher körperlich sichtbarer Ausdruck von Neid:**

- Blass oder( „gelb oder grün“) vor Neid
- Lippen wie ein Strich

- Gequältes Lächeln
- Blick seitwärts
- Augen halb geschlossen

## 5. **Mögliche körperliche und seelische Symptome bei Neid (Haubl 2006 in Bucher 2012, S.56)):**

- Miese Stimmung
- Magenschmerzen
- Herzrasen
- Schlafstörungen
- Ein lähmendes Gefühl der Ohnmacht, die verdrießliche Situation nicht verbessern zu können.
- Nachweislich stärkere Gehirnaktivität in schmerzauslösenden Regionen wie dem dorsalen anterioren cingulären Kortex, der Inselrinde sowie im somatosensorischen Kortex . (Gräbner 2009 in Haubl 2006)
- Neid tut buchstäblich weh und wirkt direkt auf das Gehirn: Dendronen (Dendritengeflechte) werden nachweislich zerstört, wie bei Dauerstress im Hippokampus
- Neid kann zu klinischen Depressionen führen (Rajkowska 2000 in Bucher)

## 6. **Neid als Schutz unseres Selbstwertes**

- Wir unterstellen Neid und wehren damit projektiv ab. Der Neider unterstellt z.B. dass der Beneidete ein Angeber sei. Angeben ist sozialgesellschaftlich nicht geachtet. So wird der Angeber zum Schlechteren gegenüber dem jetzt weniger schlechten Neider. Der Neider hat sein, durch sein Neidgefühl bedrohtes Selbstwertempfinden, mit Hilfe der Abwertung des anderen (der ist ja nur ein Angeber) wieder hergestellt. (vgl. Haubl 2009, S.105)
- Der Vergleich mit einer beneideten Person ist streng genommen die Veräußerlichung eines inneren Vergleichs, bei dem wir die beneidete Person in die Position unseres eigenen idealen Selbst bringen. [...]“Solange das ideale und reale Selbst psychisch nicht ausbalanciert sind, kommen immer wieder Wut und Ärger auf und zwar Ärger auf die unzulängliche eigene Person. Da ein solches feindseliges Verhältnis zu sich selbst aber selbstschädigend ist, bedarf es der Erleichterung. Und die bietet feindselig-schädigender Neid: Er wandelt Ärger und Wut auf die eigene Person in Ärger und Wut auf die Person, die das begehrte Gut besitzt: Niemals werde ich das begehrte Gut aus eigener Kraft erlangen. Und deshalb will ich auch nicht, dass sie es besitzt!“ (Haubl S.107)

„In seiner niedrigen Selbsteinschätzung und Unzufriedenheit fällt er [der neidische Mensch] in ein fortwährendes Messen, wie ein anderer zu ihm steht, was andere erreicht haben, und wird sich verkürzt fühlen“ (Alfred Adler in Haubl S.108)

## 7. Schuldgefühle der Neiderreger

- Neiderreger übernehmen manchmal das Gefühl der Schuld und werten ihre eigene Leistung ab oder überbewerten Sie als Abwehr der Entwertung durch die Neider (vgl. Kast 2015, S.48)
- Introjierte <sup>1</sup> Schuldgefühle **bei Neiderregern** führen zu Wiedergutmachungsstrategien (um die Schuld wieder gut zu machen). Der Bessere lässt den neidischen Schlechteren in der Schule abschreiben. Der Neiderreger hat Angst vor Missgunst, Angriff und Vernichtung und den, dann aufkommenden eigenen aggressiven und destruktiven Impulsen. (Kast S.47)

## 8. Mögliche Hinweise auf Neid im Arbeitsleben:

- Witze werden über die gemacht, die durch etwas scheinbar bevorzugt sind wie höheres Gehalt attraktivere Aufgaben, höherer Status, erfahrener oder weniger erfahren sind/ Generationsneid
- Gerüchte werden häufiger von Neidern über andere verbreitet (Wert und Salovey, 2004 in Bucher 2012, S.58)
- Beziehungslosigkeit statt Teamgeist
- Rückzug Einzelner
- Ärger auf Einzelne nimmt kein Ende
- Einzelkämpfertum
- Niedrige Bereitschaft dafür, zu helfen und zu unterstützen
- Globale Entwertungsattacken
- Mobbing
- Abwertungskultur, auch von Veränderungen durch die Organisation
- Feindseligkeit
- Zynismus
- Plötzliche Stimmungsumschwünge in Gesprächen/ Sitzungen/Besprechungen
- Niedriges Selbstwertgefühl der Mitarbeiter

## 9. Mögliche Folgen von hohem Neidvorkommen im Arbeitsleben und im Team

- Beeinflussung des Selbstkonzeptes des Neiderregers mit einem geringen Selbstwertempfinden --> die Schaffenskraft wird zurückgehalten (Kast 2015, S.49):
- Abnehmende eigene Kreativität

---

<sup>1</sup> Introjektion (von lateinisch *intro* = „hinein“, „herein“ und *iacere* = „werfen“) ist ein Begriff aus der Psychoanalyse, der einen Vorgang beschreiben soll, bei dem eine äußere Realität (Objekte, Objektqualitäten) nach dem Vorbild körperlicher Einverleibung in das seelische Innere hineingelangt. Das betreffende Objekt bzw. die betreffenden Objektqualitäten werden auch als Introjekt bezeichnet.

- Notorische Neider sind unangenehme Zeitgenossen und werden gemieden (Silver und Sabini 1978 in Bucher S.57). Neiden macht einsam und möglicherweise dadurch auch seelisch krank. (Bucher)
  - Behinderung der eigenen Entwicklung
  - Behinderung der Teamentwicklung
  - Behinderung der Entwicklung des Arbeitsergebnisses
  - Die Auszeichnung Tüchtiger durch Vorgesetzte kann motivieren und anspornen oder auch zur Schwächung der Produktivität bis hin zur Sabotage bei sich ausbreitendem depressiv-lähmendem Neid unter den anderen Mitarbeitern führen ( vgl. Dunn und Schweitzer 2006 in Bucher 2012, S.59)
  - Neidgefühle werden häufig schamhaft verschwiegen oder verdeckt. Oftmals unbewusst. (Smith und Kim 2007 in Bucher)
- Das ist evolutionsbiologisch begründbar: Neid wird als Eingeständnis von Unterlegenheit erlebt. Wird dies anderen offenbart, reduziert die Person ihre Wettbewerbsfähigkeit. (Hill und Buss 2008 in Bucher) Nur wenn sie sich mitfreut bei der Auszeichnung eines anderen, präsentiert sie sich als ebenbürtig und zukünftige eigene Beförderungschancen bleiben eher gewahrt. (Bucher)

## **10. Mögliche positive Auswirkungen von Neid im Arbeitsleben**

- Neid kann auch gutartig sein (Van de Ven 2009 in Bucher, S.59)  
Voraussetzung für diesen ist, dass die Besserstellung des Beneideten gerechtfertigt erscheint und das er gemocht, ja bewundert wird.  
Der Effekt ist weniger, ihn zu verletzen oder zu hoffen, dass ihm ein Missgeschick widerfährt, als der Vorsatz: Ich versuche verstärkt, eigene Ziele zu erreichen. Gutartiger Neid motiviert laut Van de Ven stärker als Bewunderung. In dieser kann der Mensch akzeptieren, die beneideten Fähigkeiten oder Vorzüge nicht zu erlangen. Anders hingegen, wenn das Ziel als erreichbar eingeschätzt wird: dann kann gutartiger Neid stärkste Motivation sein. (Bucher S.59)

## **11. Anregungen für den Umgang mit dem Thema Neid in Supervision, Coaching und Beratung**

- a. Den herausgehörten, identifizierten oder auch nur vermuteten Neid als Leiter\*in aussprechen und einem möglichen Vorhandensein dieser Emotion damit schon eine erste Erlaubnis geben. Eine annehmende, nicht wertende Haltung zum Thema Neid und zu der Einstellung gegenüber Neid deutlich werden lassen. Die Einstellung der/ des Supervisanden, Coachees oder Zuberatenden erkunden. Durch Enttabuisierung und Akzeptanz ein gemeinsames offenes Betrachten der Emotion ermöglichen.
- b. Informieren über das Thema Neid. Zusammenhänge zu den Anliegen herstellen und verständlich werden lassen.
- c. Im Führungskräftecoaching/-Supervision das Thema Neid und seine möglichen Auswirkungen ansprechen und bearbeiten. Für die

Zusammenhänge zwischen Anerkennung und Lob für einzelne MA und der Entstehung von Neid im Team sensibilisieren.

- d. Zusammenhänge zwischen dem Thema Neid und der Arbeitsrealität der Gruppe herstellen: Spielen Bewertung und Konkurrenz grundsätzlich und im Alltag bei uns eine Rolle? Z.B. Leistungsdruck, Bewertung und Benotung von Schülern und Konkurrenz unter Schülern kann sich im Lehrerkollegium spiegeln (und umgekehrt).
- e. Bei Themen wie niedrigem Selbstwertgefühl der MA, Mobbing und Beziehungslosigkeit mögliche Zusammenhänge zum Thema Neid und Selbstakzeptanz herstellen.
- f. Stärkung Beneideter durch Stärkung ihres Umganges mit dem für das sie beneidet werden.
- g. Schutz der neidenden Person davor, sich beruflich zu schädigen. Ihr und ggf. der Gruppe helfen, Entstehungsmuster- und Zusammenhänge zu erkennen und das Selbstkonzept zu stärken. Z. B. nicht mehr die eigene Überlastung hinzunehmen und mit dem Neid den anderen Kollegen gegenüber zu leben, sondern zu lernen, Entlastung einzufordern und anzunehmen.
- h. Die verschiedenen Dimensionen (biographische Ebene, Beziehungsebene, organisationsbedingte Ebene, gesamtgesellschaftliche Ebene), die das Thema Neid an dieser Stelle, zwischen diesen beiden Kolleg\*innen, Teammitgliedern etc. mit hervorgebracht haben, können mit neugieriger offener Haltung auseinanderdividiert und angeschaut werden. Dabei können gerade psychodramatische Interventionen und Szenische Diagnostik ausgezeichnete Unterstützung leisten.
- i. Einsatz von individuellen Symbolen als Gesprächsöffner. Aufbau einer Skulptur, einer Vignette oder Szene – was sehen Sie vom anderen und wie sehen Sie den anderen? Was davon sehen Sie in Ihrem Team, bei den Kollegen? Passt die Darstellung zu Ihrem Gefühl? Was ist Realität und was sind möglicherweise Ihre Gedanken und Fantasien?
- j. Den Neid auf der körperlichen Ebene ergründen. Wo spüren Sie ihn? Wie fühlt er sich an? Den Neid in seiner „Verkörperung“ auf die Bühne bringen. Neid als Magendruck oder als Kloß im Hals.
- k. Den eigenen Neid oder den Neid im Team auf die Bühne bringen. In den Dialog mit ihm gehen. Ihm nachspüren im Rollentausch. Eine Gegenrolle entwickeln. Z.B. als Gönnende dem Neidenden begegnen und mit ihm die Rollen tauschen.

## 12. Was löst destruktive Neidgefühle auf bzw. beugt ihrer Entwicklung vor?

- Gute Vernetzung von Beziehungen im Leben und das Gefühl und Erleben dazu zu gehören
- Realistisches wohlwollendes Selbstkonzept
- Ablösung aus Vater-und Mutterkomplexen
- Eingestehen des eigenen Neides
- Konstruktiv kritische Selbstreflexion und Arbeit an der eigenen Persönlichkeit
- Gefühle des Gönnen Könnens
- Das Gefühl, die Überzeugung, selbst gut genug zu sein

## 13. Abschluss

### **NEID ALS CHANCE**

***Neid als Chance erfahren zu können setzt voraus, dem eigenen und dem Neid des anderen in offener Haltung zu begegnen. Ihn als immer mal wieder auftauchenden und neu zu durchlaufenden Prozess zu verschiedenen Themen und Fragen zu begreifen. So können wir den Neid als Kompass nutzen für eine unter Umständen lebenslange Orientierung zu wesentlichen Fragen wie:***

***Wo will ich (noch) hin, was zieht mich an, was will und brauche ich (heute nicht mehr)?***

***Inge-Marlen Ropers***

### **Literatur:**

Kast, Verena, Über sich hinaus wachsen, Neid und Eifersucht als Chancen für die persönliche Entwicklung, 1.Auflage 2015, Verlag Patmos

Haubl, Rolf, Neidisch sind immer nur die anderen, Über die Unfähigkeit zufrieden zu sein, Verlag C.H.Beck, 2004

Bucher, Anton, Geiz, Trägheit, Neid und Co in Therapie und Seelsorge, Springer, Heidelberg 2012