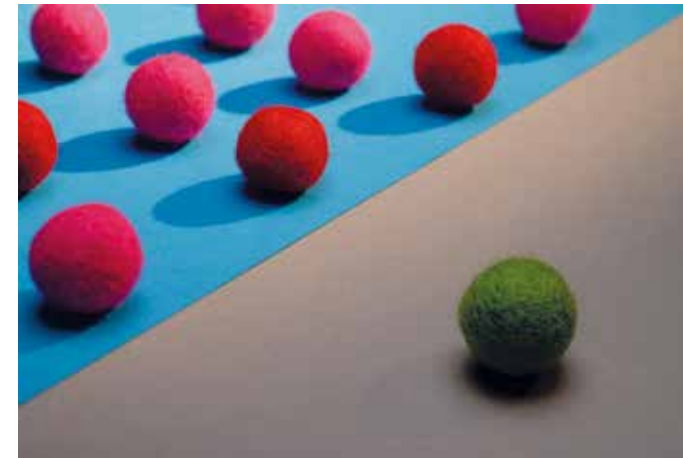


Grün vor Neid

ÜBER DAS
UNGELIEBTESTE
ALLER GEFÜHLE



Die Redewendung suggeriert, dass Neid im Wechsel der Gesichtsfarbe für jeden ersichtlich ist. Im Alltag zeigt sich das Gefühl oft erst beim zweiten Hinsehen, dann offenbart es aber eine umso hässlichere Fratze.

Dass Neid zu den sieben Hauptsünden gehört, kommt nicht von ungefähr, findet der Zürcher Theologe und Psychologe Lothar Janssen: «Kein anderes Gefühl hat so viel destruktives Potenzial.» Bereits die zweite Generation der biblischen Menschheitsgeschichte führt der Neid ins Verderben: Als die Brüder Kain und Abel Gott ein Opfer bringen wollen, weist jener das Getreidebündel des egoistischen Ackerbauern Kain zurück, während er das Schäfchen des grossherzigen Hirten Abel annimmt. Daraufhin wird Kain so zornig, dass er seinen eigenen Bruder erschlägt. Die Tat verschafft ihm aber keine Erleichterung. Im Gegenteil: Für den Rest seines Lebens zieht er ruhelos als Wanderer umher.

Die deutsche Schriftstellerin Hilde Domin ging sogar davon aus, dass Neid die Ursache allen Übels ist. In ihrem Gedicht «Abel, steh auf» appelliert sie an den ermordeten Abel, sich zu erheben, damit Kain noch eine Chance hat, seinen Fehler zu berichtigen, damit er also als Antwort auf den Neid nicht die Zerstörung des Beneideten wählt, sondern sich auf die Brüderlichkeit besinnt und sagt: «Ich bin dein Hüter.» Wenn diese einzig wichtige Antwort sich je verändere – Menschen einander also behüten statt schaden, sich als Verbündete statt als Konkurrenten betrachten –, könnten alle Kirchen geschlossen und alle Gesetzbücher abgeschafft werden.

*links: Der Neid stürzt nicht nur den beneideten Abel, sondern auch Kain selbst in die Düsternis.
rechts: Grün vor Neid unterstellt der Sozialneidische der vermeintlich besser gestellten Gruppe Habgier.*

Verzerrte Selbstdarstellung

Bevor der Neid Zerstörung anrichtet, versteckt er sich, manchmal schlecht, manchmal recht. Jedenfalls erweist er sich als wenig auffällige Begleiter des täglichen Lebens, wie Hieronymus Bosch auf seinem Werk «Die sieben Todsünden» (1458) eindrücklich darstellte: Zwei Menschen stehen am Fenster und schauen heraus, ihr Gesicht ist voller Missgunst. Zu glauben, dass sich nur alte, verbitterte Menschen so benehmen, die nichts mehr anderes zu tun haben, als das Leben anderer zu beobachten und zu bewerten, ist aber kurz gegriffen, wie Lothar Janssen erklärt: «Genau das tun heute Teenager bis Senioren täglich millionenfach in den sozialen Medien.»

Was zu Zeiten des Künstlers, also im 15. Jahrhundert, und noch lange darüber hinaus, das Individuum betraf, hat sich zu einem gesamtgesellschaftlichen Problem entwickelt. Neider beobachten nicht mehr den realen Alltag anderer und werden dabei auch mal Zeugen weniger beneidenswerter Situationen. Stattdessen sehen sie ein auf allen Ebenen verzerrtes Abbild des Lebens anderer. Auf Instagram wird alles ins beste Licht gerückt: die Einrichtung, die Kleider, das eigene Aussehen, die Erziehung der Kinder, der ökologische Lifestyle, die Luxuskarosse. Nicht gezeigt werden die offenen Stromrechnungen, charakteristische Körpermerkmale, Einsamkeit, der Leasingvertrag oder das tobende Kind vor dem ausgeschalteten Tablet. Und obwohl wir das alles wissen, regt sich Neid auf das scheinbar perfekte Leben der anderen.

links: Die Anonymität des Internets ermöglicht Neidern, ihre Destruktivität an vermeintlich Erfolgreicheren ungebremst auszulassen.

rechts: Wer offen dafür ist, dem hält Neid den Spiegel vor und motiviert zur Trauer statt zur Selbstopтимierung.

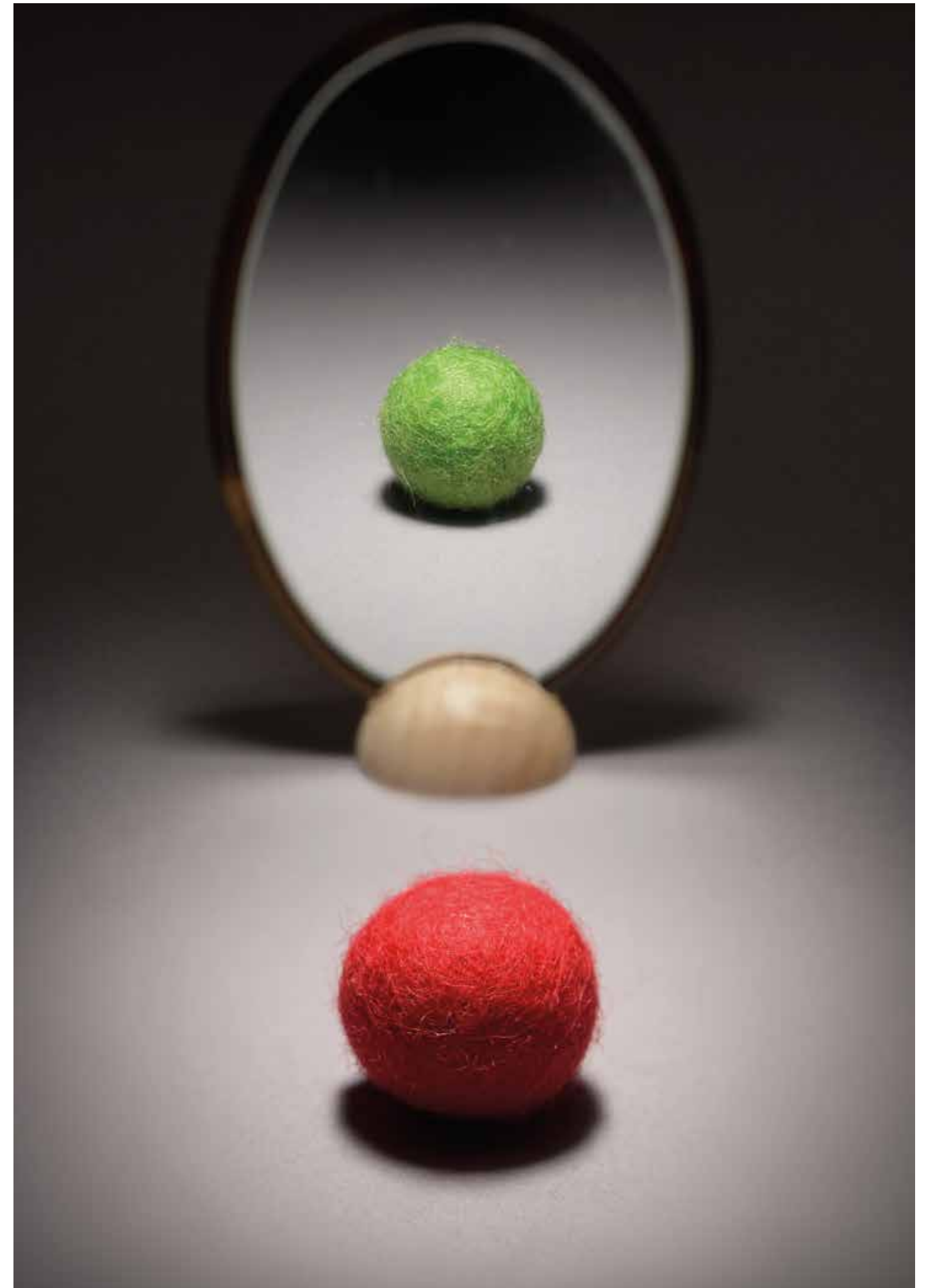


BEVOR DER NEID ZERSTÖRUNG ANRICHTET, VERSTECKT ER SICH, MANCHMAL SCHLECHT, MANCHMAL RECHT.

Abwertung der Beneideten

«Neidische Impulse sind völlig normal», sagt Lothar Janssen. «Aber wenn zu einem Dauerthema wird, warum XY für ihre Posts mehr Likes als ich bekomme, dann muss man von einer Besessenheit sprechen, die gefährlich wird.» Influencer können ein Lied davon singen: Die Kommentare, die sie täglich kassieren, reichen von üblen Beschimpfungen bis hin zu Morddrohungen. Regt sich Widerstand gegen das wütende Treiben des neidischen Mobs, kommt es in der Regel zur Täter-Opfer-Umkehr: «So weit sind wir schon, dass man nicht mehr seine Meinung sagen darf», jammern die anonymen Neider und bestärken einander darin, dass das Abwerten anderer legitim sei. Dass das Abwerten bloss dazu dient, den eigenen Neid nicht spüren zu müssen, sei ihnen nicht klar, erklärt Janssen. Abwertende Neider suchten das Böse im Beneideten.

Eine besondere Form des Neides, der Abwertung nach sich zieht, ist der umgangssprachlich sogenannte Sozialneid. Der Neid in einer sozialen Schicht auf eine bessergestellte Gruppierung geht oft einher mit der Idee, erfolgreiche und reiche Menschen seien nur dank ihrer Gier und ihrer moralischen Verwerflichkeit in diese Position gelangt. Dass dieser Art von Neid ein Gerechtigkeits Sinn zugrunde liegt, der wiederum Veränderung hin zu einer gerechteren Verteilung von Chancen und Gütern bewirken könnte, bezweifelt Janssen. «Sozialneid ist ein Luxusproblem und nimmt kaum konstruktive Wege», sagt er. «Wenn es um existenzielle Probleme geht, dann ist weder der Neid noch die Moral der Motor fürs Handeln, sondern der Überlebenswille.» Es gebe aber durchaus Menschen, die sich aus hehren Gründen für eine bessere Welt einsetzen und sich erst dann in gefährliche Gefilde begäben, wenn sie ihr Engagement einem Ismus unterwerfen.



Optimierungswahn entlarven

Im Mittelalter wurde jede Todsünde einem Dämon zugeordnet. Der Dämon des Neids war demnach das mehrköpfige Seeungeheuer Leviathan. Heute finden sich kaum Informationen darüber, wie diese Zuordnung zustande gekommen ist. Janssen findet sie dennoch passend: «Leviathan bewegt sich im Untergrund, und seine vielen Köpfe stellen eine immerwährende Energiequelle dar.» Dass einem solchen Ungeheuer nur beizukommen ist, wenn man es an die Oberfläche holt, liegt auf der Hand. Tatsächlich könne jede und jeder einzelne die Dynamik zwischen Selbstdarstellung, Voyeurismus, Selbstoptimierung und Neid durchbrechen, indem man sich seiner Gefühle gewahr werde: «Erst wenn ich mir eingestehen kann, dass ich neidisch bin, höre ich auf, das Böse bei den anderen zu suchen.»

Die anderen seien eine blosser Verkörperung dessen, was man selbst nicht geschafft oder bekommen habe. Darüber könne man dann trauern. Anders als in vielen Ratgeber-Artikeln und -Büchern zum Thema Neid, empfiehlt er jedoch nicht, das Gefühl als Ansporn zu nehmen, selbst auf die begehrten Güter oder Eigenschaften hinzuarbeiten. «Natürlich ist in der Selbsterkenntnis Wachstum angelegt», sagt er, «aber blindes Nacheifern ist ja keine Selbstreflexion, sondern dient wieder der Selbstoptimierung, die den Zerstörungskreislauf am Laufen hält.» Der Gewinn eines solchen Prozesses könne vielmehr darin liegen, dass man sich für andere oder über das, was sie in die Welt tragen, freuen könne. Als Beispiel nennt er kreative Erfolge anderer, über die man sich entweder ärgern oder an deren Werken man sich erfreuen könne.

Blick nach innen richten

Als Ursache dafür, dass der Optimierungswahn und die damit verbundene Destruktivität zu einem gesellschaftlichen Symptom geworden sind, macht der Psychologe aber nicht in erster Linie das Individuum aus, sondern eine Öffentlichkeit, die sich nur noch um Spektakuläres reisst: «Es gibt keine Stille mehr.» Deshalb sieht er in der Spiritualität ebenso wie in der Psychotherapie ein Potenzial und eine Heilungschance für die Gesellschaft. Beides ermögliche Innehalten, Stille und den Blick nach innen. Er betont jedoch, dass es bei aller spiritueller Praxis nicht darum gehe, Rituale abzuarbeiten, um die Pflicht vor Gott zu tun oder dem damit verknüpften Lifestyle zu huldigen, sondern Rituale zu nutzen, um die Raserei des Lebens zu unterbrechen und mit sich selbst in Kontakt zu treten.

In seinem Arbeitsalltag als Psychologe und Psychotherapeut wird der Unterschied zwischen der «richtigen und der falschen Antwort», wie es Hilde Domin in ihrem Gedicht nannte, deutlich. Da sind jene, die von ihm nur die Bestätigung hören wollen, wie schlecht und doof alle anderen seien: «Die merken gar nicht, dass sie neidisch sind.» Und dann gibt es andere, die ihre neidischen Gefühle erkennen und offenbaren, weil sie darunter leiden: «Das ist der erste Schritt, der unweigerlich zur Heilung führt, indem er die Tür zur Trauer um verpasste Chancen öffnet.» Neid zu unterdrücken, nütze hingegen nichts.

*links: Theologe und Psychologe Lothar Janssen wird in seinem beruflichen Alltag oft mit Neid und Missgunst konfrontiert.
rechts: Auf sozialen Medien zeigen wir einander ein scheinbar perfektes Leben und schüren damit Konkurrenz und Optimierungswahn.*



Im Kleinen wirken

Einen gesunden Umgang mit Neid müsste auch die Gesellschaft als Ganzes lernen. Hier blickt der Psychologe jedoch eher düster in die Zukunft. «Im Grossen kann man in diesem Bereich nichts bewirken», sagt er. «Alles, was als Zwang oder Gängelern erfahren wird, ist zum Scheitern verurteilt.» Es sei viel Erfolg versprechender, dem Grundsatz zu folgen: Kleinstes mit Sinn ist immer lebendiger als Grösstes ohne Sinn. Auch wenn es aussichtslos wirke, könne man versuchen, kleine Biotope aufzubauen in der Hoffnung, dass sie sich fortpflanzen.

Wie er das meint, veranschaulicht er an seiner Arbeit als Lehrer- und Schülerberater und als Experte für zielgerichtete Gewalt und Radikalisierung. «Wenn Jugendliche merken, dass ich alles gebe, um sie zu unterstützen und dabei absolut authentisch auf allen Ebenen bin, sprechen sie offen mit mir – nur dann», erzählt er. Das gelte aber genauso für Erwachsene: Wenn sie einander immer nur die besten Seiten von sich zeigten, sei offene Kommunikation unmöglich. Man befinde sich in einer ständigen Konkurrenz und könne den Austausch nicht für Selbsterkenntnis nutzen. Aus dem Kreislauf aus Selbstdarstellung, Voyeurismus und Abwertung auszusteigen, ist also nicht nur ein Selbstbefreiungsakt, sondern auch ein Beitrag an eine brüderliche und schwesterliche Gesellschaft.

