

Der besondere Gottesdienst

am 10.10.2010 LKG Greifswald

„Heimlich nagt der Neid“

Theaterstück: 28 Zimmer

(Norbert Schnabel, *Starke Stücke!* © R. Brockhaus Verlag 2006)

»Neidisch bin ich nicht – aber es lässt mir keine Ruhe, wenn ein anderer etwas hat, was ich nicht habe und was ich auch gerne haben möchte.« Ist dem so? Dann bist du neidisch! Und das nicht nur heimlich, sondern ganz offensichtlich!

»Neid gehört zum Menschen wie das Atmen.« So der Germanist und Psychologe Rolf Haubl, Professor an der Wirtschaft- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Augsburg in seinem Buch „Neidisch sind immer nur die anderen“.

Neid, eine Selbstverständlichkeit, ohne die man „nicht normal“ ist? Wer die negativen Folgen von Neid in seinem und anderer Leben zu spüren bekam, wird wohl kaum so denken.

August Strindberg, einer der wichtigsten schwedischen Schriftsteller des 19. Jahrhunderts, warnt und meint:

»*Beneide niemanden, denn du weißt nicht, ob der Beneidete im Stillen nicht etwas verbirgt, was du bei einem Tausch nicht übernehmen möchtest!*«

Neid – nur ein kleiner Fehler?

Dazu ein Gedicht von Wilhelm Busch (in hintergründig-humoriger Weise, wie man es von ihm gewohnt ist):

Mein kleinster Fehler ist der Neid.
Aufrichtigkeit, Bescheidenheit,
Dienstfertigkeit und Frömmigkeit,
Obschon es herrlich schöne Gaben,
Die gön'n' ich allen, die sie haben.
Nur wenn ich sehe, dass der Schlechte
Das kriegt, was ich gern selber möchte;
Nur wenn ich leider in der Nähe
So viele böse Menschen sehe
Und wenn ich dann so oft bemerke,
Wie sie durch sittenlose Werke
Den lasterhaften Leib ergötzen,
Das freilich tut mich tief verletzen.
Sonst, wie gesagt, bin ich hienieden,
Gott Lob und Dank, so recht zufrieden.

Bin ich noch neidisch oder schon zufrieden?

«Ich bin doch nicht neidisch!» Wer schätzt sich schon selbst so ein? Wer gibt das einfach so zu?

Dabei gibt es einige **Symptome** für den Neid. Irene Hahn beschreibt sie in ihrem Buch (S. 7) so:

- *Ich war schlecht gelaunt.*
- *Ich war reizbar.*
- *Ich war empfindlich.*
- *Ich spürte unterdrückten Zorn.*
- *Ich beklagte mich über Kleinigkeiten.*
- *Ich machte meinem Mann und den Kindern unberechtigte Vorwürfe.*
- *Ich entwickelte ... feindselige Gefühle gegenüber bestimmten Menschen.*

Das alles war und ist unangenehm. Da sich solche »seelischen Verstimmungen« mehrten, versuchte ich, ihnen auf den Grund zu gehen. Und siehe da, ich musste feststellen: Der Neid hat mich im Griff!«

Neid – ein starkes Gefühl

Als Tod- oder Haupt- oder Wurzelsünden gelten Verhaltensweisen, die andere negative Handlungen nach sich ziehen, aus denen sich viele anderen Sünden ergeben. Die katholische Kirche benennt derer sieben. Dazu gehört auch der Neid, die „invidia“ (lat.).

Neid ist wie eine vielarmige Krake, die ihre Fühler in alle Lebensbereiche ausstreckt. Die Gedanken kreisen immer wieder darum, wie gut es der andere hat und wie arm du dran bist. Dass du nicht besitzen kannst, was er hat, macht dich ärgerlich und verbittert und schmerzt dich.

»Es gibt nichts, worauf man nicht neidisch sein könnte. Ob Haus, Auto oder Yacht, Fahrrad, Klamotten oder Handy: Das Verlangen, das zu besitzen, was ein anderer auch hat, ist groß. Schon bei Kindern und Jugendlichen spielt das Markenbewusstsein eine große Rolle. Da darf es nicht irgendein Turnschuh sein, sondern nur der aus der Werbung, der aus der Firma, die gerade „in“ ist. Neid oder Sehnsucht setzen voraus, dass ich etwas sehe, es toll finde, es aber nicht bekommen kann.«

Was ist Neid?

Ich fasse das noch einmal zusammen mit einem Satz aus Wikipedia: Neidisch ist mithin jemand, den ein Besitztum oder Vorzug anderer – auch unbewusst – kränkt (oder ein Minderwertigkeitsgefühl auslöst).

- Neid nimmt Unterschiede wahr.
- Neid entsteht an Dingen, die wir nicht haben und gerne hätten,
- die begehrenswert erscheinen.

Neid ist ein **Beziehungsproblem!** Neid ist ein **Defizitproblem.**

Er entsteht an dem, was andere **haben, sind** oder **können** und ich vermeintlich nicht.

Neid ist ein **Vergleichs-Delikt!** Um was kann man andere nicht alles beneiden: Erfolg, Bildung, Leistungen (Noten), Aussehen, Jugend, soziale Anerkennung und Verhältnisse, Humor, Kreativität, Intelligenz und natürlich um materielle Güter (Besitz und Geld). Selbst die Nationalzugehörigkeit! Es gibt nichts, was nicht beneidet werden könnte.

Wesen des Neides ist: Er möchte besitzen, auch haben, was andere haben. Das bezieht sich nicht nur auf materielle Dinge. Das können auch Denkweisen, Haltungen, Eigenschaften, Anlagen, geistige und handwerkliche Fähigkeiten.

Es gibt Dauerneider und Gelegenheitsneider. Offene und versteckte Neider. Es gibt den individuellen Neid aber auch den Gruppenneid bis hin zum Neid ganzer Völker auf andere.

Abgrenzung zu ähnlichen Begriffen und Verhaltensweisen.

»**Missgunst** bezeichnet das ethisch vorwerfbare Verübeln der Stellung Anderer, sei es nun in materieller oder sonstiger Hinsicht, wobei der Begriff in Abgrenzung zum Neid insofern weiter gefasst ist, als die betrachtete Person oder Gruppe im Vergleich zu dem Verübelnden nicht unbedingt besser gestellt sein muss; in einem Fall von Missgunst werden dem Anderen Dinge schlichtweg nicht gegönnt. Auch die gleichzeitige Begehr desselben Status für sich, wie sie beim Neid auftritt, ist bei der Missgunst kein zwingendes Merkmal.« (Wikipedia: Artikel Missgunst)

»**Eifersucht** verkörpert einen ausschließlichen Besitzanspruch auf eine andere Person.« Hier geht es mehr um die Zuwendung als um das, was ein andere hat.

Neid und Eifersucht

»Der Unterschied zwischen Eifersucht und Neid ist der, dass ein eifersüchtiger Mensch Angst hat, zu **verlieren**, was (oder wen) er besitzt und wirklich oder vermeintlich braucht, und ein neidischer

Mensch das **haben** will, was andere besitzen. Beispielsweise sind Kinder eifersüchtig, wenn ihre Mutter ihren Geschwistern Aufmerksamkeit zuteilwerden lässt, aber neidisch wegen des Fahrrades ihres Freundes, das sie gerne hätten.« (Wikipedia: Artikel Eifersucht)

Welche Farbe hat der Neid?

Wird man gelb oder grün vor Neid? Sicher keine wichtige Frage in diesem Zusammenhang. Ob „gelb“ oder „grün“, das ist eine sprachliche Differenzierung. Im Deutschen wird man gelb vor Neid. Übersetzt man die Aussage „gelb vor Neid“ allerdings ins Englische, dann wird man plötzlich „grün vor Neid“ (green with envy)!

Das hat etwas mit gestörter Gallenfunktion zu tun!

Emotionen haben ihre psychosomatischen Auswirkungen.

Manche nennen den Neid auch das gelbe Monster oder die gelbe Emotion.

Sonstige Redensarten über den Neid

Ein überaus eitler Frosch, so erzählt eine antike Fabel, war so neidisch auf die großen, starken Tiere, dass er sich eines Tages, um groß zu werden wie ein Ochse, aufblies, bis er schließlich platzte. Schon in der Antike gebrauchte man demnach für maßlosen Neid, der nur sich selber zerstört, die Redensart „vor Neid platzen“.

Im Mittelalter galt der Neid als Schande. Er sollte sich im Spiegel anschauen und vor Scham blass werden. Daher stammt die Redensart „vor Neid erblassen“ (Kühne, Axel; 1480)

Neid – Thema in Märchen

Die Gebrüder Grimm überliefern uns das weithin bekannte Märchen von Schneewittchen und ihrer Stiefmutter! Die hat die Schönheit ihrer Stieftochter nicht ertragen. Immer wieder saß sie vor dem sprechenden Spiegel und wollte Neues hören. „Wer ist die schönste im ganzen Land?“ Der Spiegel gab ihr aber immer die nicht gewünschte Antwort! In ihrem Neid vergiftet sie die ungeliebte Stieftochter!

Ursachen des Neids

Neid entsteht nicht einfach zufällig. Er wird meist durch etwas ausgelöst. Durch Situationen, Personen durch Erinnerungen.

Die Werbeindustrie macht sich typische Neidauslöser zunutze.

»Wie neidisch kann eine neue Küche Ihre Nachbarn machen? Unsere hochfunktionalen Profiküchen bringen sie bestimmt zur Weißglut.« So ein Werbespruch in einem Hochglanzprosekt einer Küchenmöbelfirma.

Ein andere Werbung: »Ihre Nachbarn: neidgelb, Ihr neuer Pool: azurblau. Ihre Finanzierung: wüstenrot«. Der Pool, sagt die Werbung, ist nicht etwa erstrebenswert, weil man darin schwimmen kann, weil er erfrischt und Spaß macht, sondern weil die Nachbarn neidisch werden.

Neid kann durch etwas ausgelöst werden, was auf einen tiefer liegenden Wunsch hindeutet. Dieser muss noch nicht einmal bewusst wahrgenommen werden.

Leo Montada, Professor für Psychologie an der Uni Trier erklärt: *»Es gibt zwei Voraussetzungen für Neid: Konkurrenz und geringes Selbstwertgefühl.«*

Neid entsteht, wenn ich mich mit jemandem vergleiche und dabei einen Mangel empfinde, weil ich im Vergleich mit einem anderen, weniger habe, weniger kann, schlechter aussehe oder nicht so ankomme wie die Person, mit der ich mich vergleiche.

Neid nenne ich eine „Vergleichskrankheit“. Einer meiner theologischen Lehrer vertrat die Meinung: „Alle Not kommt vom Vergleichen!“ Alle wahrscheinlich nicht, aber viele!

Ich hätte das Thema deines Morgens auch nennen können: »Schielen macht verdrehte Augen«.

Neid gibt Auskunft über unsere Wünsche.

Geschwisterneid

Geschwister sind meist neidisch auf die Zuneigung der Eltern. Eine alte Weisheit: Die Zweiten haben es schwerer als die Ersten! Sie werden beneidet. Den älteren geht scheinbar was ab, wenn sie Liebe und Zuneigung teilen müssen.

Die Geschwister Heinrich und Thoms Mann sind ein eindrückliches Beispiel für Geschwisterneid. Heinrich war vier Jahre älter als Thomas. Thomas stand lange im Schatten des großen Heinrich. Den mochte er zwar, doch hat er einmal aus lauter (Neid-) Wut seine Geige zerstört. Diese Geige liebte Heinrich besonders, deshalb konnte Thomas ihn damit hart treffen. Auf seinen Wutausbruch hin wurde Heinrich von seiner Mutter zur Nahsicht ermahnt. Das wiederum nährte Heinrichs »Neid« auf das beschützte Nesthäkchen und führte immer wieder zur Entfremdung der beiden. Einmal sprachen sie sogar ein ganzes Jahr lang nicht miteinander. Und doch suchten sie erneut den Kontakt und wetteiferten ein Leben lang in ihren schriftstellerischen Tätigkeiten. Ihr geschwisterlicher Neid diente förmlich als Entwicklungsstachel.« (Hahn, S. 18)

Die Angst, zu kurz zu kommen, äußert sich in Neid. Der andere hat etwas, was ich nicht habe.

Formen von Neid und ihre Auswirkungen

Rolf Haubl differenziert vier Formen und nennt Reaktionsweisen, wie Menschen mit Neid umgehen:

der feindselig-schädigende Neid,

man will das begehrte Gut am liebsten an sich reißen

Der **Feindselige** reagiert mit Ablehnung und Aggression. Er gönnt dem anderen nicht, was er hat und würde es ihm am liebsten wegnehmen.

der depressiv-lähmende Neid

man hat sich damit abgefunden, dass man nicht haben kann, was man beneidet

Der **Depressive** erkennt an, dass der andere das begehrte Gut rechtmäßig besitzt. Er glaubt nicht, dass er fähig ist, das Gleiche zu erreichen. Ärger und Wut richtet er gegen sich selbst.

der empört-rechtende Neid

man verträgt keine Ungerechtigkeit

Der **Empörte** glaubt, dass der andere das beneidete Gut nicht rechtmäßig besitzt und versucht, den anderen mit seinem Gerede bei den anderen schlecht zu machen.

der ehrgeizig-stimulierende Neid,

man nimmt den Neid als Ansporn, selbst etwas zu erreichen.

Der **Ehrgeizige** wird durch seinen Neid angespornt. Ärger und Wut verwandelt er in die Anstrengung, etwas zu erreichen.

Irene Hahn in ihrem Buch – Heimlich nagt der Neid – nennt vor allem drei Formen des Neids.

Missgünstig-destruktiver Neid – Ressentiment

Der missgünstig-destruktive Neider zeichnet sich dadurch aus, dass er dem beneidenswerten Menschen nicht selten Schlechtes wünscht. Er wünscht sich also nicht in erster Linie, etwas zu haben, zu können, was der andere hat oder kann. Er entwickelt grundsätzliche Ressentiments, ein Gegen-Gefühl, eine grollende Abneigung. In der Folge kommt es zu Wut, Rache und Frustration.

Neid auf Unerreichbares macht hoffnungslos und deprimiert.

Man fühlt sich leer, mangelhaft und deshalb minderwertig.

Nacheifernd-produktiver Neid – Rivalität *Der nacheifernd-produktive Neider ist aktiver. Er unternimmt etwas. Er möchte den Grund des Neides beseitigen.*

Hier bewirkt der Neid, dass ein Wunschbereich des Lebens entdeckt und aktiv erobert wird. Er ist mit Ehrgeiz und Herausforderung verbunden.

Der produktiv, nacheifernde Neid bringt also in Schwung.

Macht aber auch zum Rivalen!

Sehnsuchtsneid

Den beschreibt Irene Hahn so: *Sehnsüchtiger Neid ergreift Menschen meist nicht so plötzlich, überfallartig und zielgerichtet wie das Ressentiment und die Rivalität. Er ist auch nicht so aggressiv wie diese. Er taucht eher auf, wenn man Situationen der besonderen Beglückung anderer erlebt, die bei einem selbst die Erinnerung an tiefe ungestillte Bedürfnisse hervorrufen.*

Der sehnsüchtige Neid kann grundlegenden Wünschen des Menschen Ausdruck verleihen.

Neid, besonders als Dauerhaltung, ist meist ein Kennzeichen eines **Defizits an Selbstwertgefühl**. In dem ich anstrebe was ein anderer hat, kann ich mich selbst aufwerten. Solches Denken ist unrealistisch und nicht zielführend.

Auswirkungen des Neids

Der Dichter Friedrich Rückert nennt eine Auswirkung des Neides so: »Der Blick des Neiders sieht zu seiner eigenen Pein nur alles Fremde groß und alles Eigene klein«

Neid kommt aus einer Sichtverengung, aus der Wahrnehmung der Wirklichkeit mit falschen Proportionen.

Neid erzeugt eine Mischung aus Wut, Angst, unstillbarem Verlangen, Rache und Traurigkeit. Neid führt zu irrationalen Handlungen.

Da hat ein Vater 12 Söhne! Nein, er behandelt sie nicht alle gleich! Der zweitjüngste ist sein Liebling. Für ihn tut er alles. Er wird den anderen immer vorgezogen. Ihm lässt er ein besonders schönes Kleid nähen. Das belastet das ohnehin schon gespannte Familienklima aufs Neue. Und was macht der Liebling? Er sonnt sich in seiner Bevorzugung und prahlt schamlos.

Ein Wunder, dass sich die Brüder des ungebildeten Sonderlings und Vatersöhnchens entledigen wollen?

Um ein Haar bringen sie ihn um! Nur die besonnene Stimme des ältesten der Brüder verdankt er sein Leben. Sie verkaufen ihn daraufhin als Sklaven.

Neid zerstört auf Dauer die Beziehungen zwischen Menschen. Irene Hahn nennt den Neid einen „Stimmungs- und Seelenzerstörer“.

Neid macht unzufrieden und aggressiv.

Neid macht unzufrieden und unbeliebt.

Neid zerstört den Neider am Ende selbst.

Neid kann zur Triebkraft feindseligen Handelns werden.

In Betrieben wirkt sich Neid nicht selten in Mobbingverhalten aus. Jemand der etwas besonders leistet, eine neue gute Idee hat –und ja nicht selten dafür dann auch einen besseren Posten bekommt – ist für Neider schon grundsätzlich verdächtig.

Es gibt extrem neidische Menschen, die kein Thema auslassen, um daran ihre Benachteiligung im Leben festzumachen. Jedes zufriedene Gesicht, jede gelungene Tat, jeder positive Bericht scheint sie daran zu erinnern, dass ihr eigenes Leben leer und sinnlos ist. Am Ende ist ihr Herz verbittert. Sie wirken und werden abstoßend.

Eine griechische Legende erzählt von einem Läufer, der bei einem wichtigen Wettkampf nur Zweiter wurde. Die Menge applaudierte dem Sieger, und schließlich wurde zu seinen Ehren eine Siegerstatue errichtet. Der Verlierer konnte sich mit dem zweiten Platz nicht abfinden, und in seinem Herzen wuchsen Eifersucht, Bitterkeit und Neid. So hatte er schließlich nur noch den einen Gedanken, die Statue, die ihn an seine Niederlage erinnerte, zu zerstören. Jede Nacht schlich er sich heimlich zum Denkmal und schlug mit Hammer und Meißel kleine Teile des Sockels ab. Nacht für Nacht schlug er mit Neid und Eifersucht, Bitterkeit und Groll auf den Sockel ein. Eines Nachts, als er wieder blind vor Wut drauflos schlug, stürzte die Statue um und begrub den Läufer unter sich. Er starb unter der Last eines Denkmals, aber im Grunde starb er unter der Last seiner Eifersucht. Er war das Opfer seines eigenen Neides und seiner Bitterkeit geworden. (Kühne, Axel; 927)

»... Neid/Eifersucht ist Eiter in den Gebeinen.«, sagt das Buch der Sprüche (14,30/LU12). Neid macht krank!

Immer schaden sich Menschen mit ihrem Neid zunächst selbst. Es ist aber auch möglich, dass sie anderen schaden.

Soziologen bezeichnen diesen zerstörerischen Neid als schwarzen Neid. Weißer Neid dagegen spornt zu größeren Leistungen an. Man sieht etwas Bewundernswertes und nimmt sich vor, das auch zu schaffen. So kann der Neid auch eine positive Seite haben.

Was tun gegen Neid?

Nur mit Selbstopferten ist nicht geholfen! „Hör auf mit dem Neid“, als moralische Aufforderung hilft nicht viel weiter und ist zu wenig. »Die Vernunft hat keine Chance mehr, wenn der Neid sein Gift verspritzt.«

Sind wir dann am Ende, den Gedanken und Gefühlen hilflos ausgeliefert? Was können wir konkret tun? Der Neidfalle entkommt man nur, wenn man an seiner Einstellung etwas ändert.

> Neid offen ansprechen und Neider kritisieren!

Klingen Äußerungen deiner Mitmenschen nach Neid, sollte man sie auf diesen Eindruck hin offen an. DA hat eine Kollegin einen neuen Schreibtischstuhl erhalten. Die anderen tuscheln und sind neidisch. Sage dann ruhig: „Ich habe den Eindruck, dass Sie auf Frau Müller neidisch sind wegen des neuen Schreibtischstuhls. Dafür gibt es keinen Grund. Sie hatte den ältesten von uns allen, und daher ist es richtig, dass sie jetzt einen neuen bekommen hat. Hier wird keiner bevorzugt, sondern es wird nach Bedarf entschieden.“ Sachliche Informationen wirken dem Neid entgegen.

> Hör auf mit dem Vergleichen!

Zumal, wenn es negative und destruktive Auswirkungen in deinem Leben hat. Es bringt dich nicht weiter. Bedenke immer auch die negativen Seiten und Nachteile der Dinge, die dich zum Neid verführen!

Der zweite verlorene Sohn! (Luks 15,11ff.) Er vergleicht sich mit dem jüngeren Bruder. Er ist neidisch auf ihn und alles, was der Vater tut, wie mit ihm umgeht. Aber es macht ihn selbst zum Außenseiter. Er steht draußen und schmolzt.

Der Beter des 73. Psalms erliegt dem Fallstrick des Vergleichens! Er sagt selbst, dass er darüber schier im Glauben gescheitert ist. Als er sah „wie es den Gottlosen so gut geht“, hat das seinen Neid hervorgerufen!

Neid, dieses menschliche Urgefühl, wird schon im letzten der zehn Gebote außerordentlich ausführlich angeprangert. „Lass dich nicht gelüsten“. Mit dem, was ich habe und was mir gegeben ist, bin ich nicht zufrieden und will dazu noch das, was der andere hat. Neid und Habsucht liegen nicht weit auseinander.

> Wechsle deine Denkschablonen aus!

Denkst du immer noch, dass einer, der alles hat, was du nicht hast, glücklicher ist als du? Betrachte auch einmal die Kehrseite der Medaille! Mehr zu können kann auch bedeutet, mehr Stress ausgesetzt zu sein. Willst du das?

In deinem Kopf, in deinem Denken, fängt Veränderung an. Andre, die scheinbar haben was dir fehlt, haben auch ihre Problemchen!

> Lerne die Haupt Neidauslöser zu identifizieren

Tapp nicht immer wieder in die gleiche Falle! Wie ein Alkoholiker Alkohol in jeder Form meiden muss, so muss ein Neidgeplagter Situationen meiden, in dem seine Gefühle am Ende Achterbahn fahren.

> Meide Menschen, die Deine Neidgefühle bestätigen.

Der Mensch sucht immer Verbündete! Leider auch in Negativen. Aber das bringt nicht weiter. Es behaftet uns im vorfindlichen. Es schränkt jede Veränderung zum Guten ein.

Solange mich Menschen in meinem negativen Denken und Verhalten bestärken, bedauern, zu mir halten, kann sich nichts verändern.

> Nimm positiv wahr, was du hast und kannst!

Was sind deine Qualitäten? Man kann natürlich immer nur auf das sehen, was man nicht hat. Aber hilft das? Erhalte ich es dadurch? Dieses Fixiertsein auf das Defizit ist erbärmlich. Es wirft uns zurück. Macht unzufrieden, lähmt.

Wir müssen ressourcenorientiert denken und nicht defizitorientiert.

Kein Mensch hat nur Defizite! Jeder hat auch seine Stärken!

Manfred Siebold bringt das in seinem Lied „Gut, dass wir einander haben“ auf den Punkt:

Keiner ist nur immer schwach und keiner hat für alles Kraft.

Jeder kann mit Gottes Gaben das tun, was kein anderer schafft. Keiner, der noch alles hat und keiner, der noch alles braucht. Jeder lebt von allen anderen; jeder macht die andern satt.

Neidische Menschen werten die eigenen Fähigkeiten ab. Darum hör damit auf! Es bringt dich nicht weiter. Konzentriere dich auf, das, was du kannst

> Entwickle deine Anlagen!

Arbeite an deinen Fähigkeiten und Begabungen. Setze sie ein. Nur so kommst du vom vergleichenden und negativen Denken und Verhalten, letztlich vom Neid los.

Übung, Übung heißt das Zauberwort, das uns im Können weiterbringt.

Vieles, worauf ich neidisch bin, wäre für mich durchaus auch erreichbar. Da brauchte es nur mehr Anstrengung! Irene Hahn sagt (Seite 60) »*Der entscheidende Faktor für die Überwindung des Neids liegt darin, ob ich raus aus dem Sessel komme.*«

> ... und lerne Neues dazu!

Bleib nicht bei dem stehen, was du schon kannst. Versinke nicht in Selbstzufriedenheit, genauso wenig wie in Selbstmitleid. Wage Neues! Oft entdecken Menschen erst neue Fähigkeiten und Möglichkeiten, wenn sie die Lebensumstände hart dazu zwingen.

> Akzeptiere Unterschiede

Weil langweilig wäre die Welt, gäbe es nur eine Blumensorte! Denke weiter und übertrage diesen Gedanken auf viele Dinge! Es ist doch bei manchen Dingen gut, dass es sie nur einmal gibt (mich zum Beispiel! Noch einer von meiner Sorte wäre kaum auszuhalten).

Gott hat unsere Welt du die Schöpfung so vielfältig angelegt. Was soll die ewige Gleichmacherei?

Wenn alle gleich sein wollen, kann man das nur auf dem untersten Level erreichen!

Es gibt Arme und Reiche. Es gibt Begabte und weniger Begabte. Es gibt Rechengenie, die im Kopf schneller rechnen als ich mit Excel. Und, soll ich mich daran aufhalten? Ich werde ja schwermütig und lebensunfähig.

Jeder Mensch ist ein Original! Es gibt keine zwei gleichen auf der ganzen Welt! Darum können wir getrost aufhören, so sein zu wollen, wie andere!

Jemand hat es so gesagt: »*Gib dem anderen die Erlaubnis, das zu haben, was du nicht besitzt.*« Gesteh dem anderen das Anderssein zu, ohne selbst genauso sein zu wollen.

Der andere und du, ihr seid lediglich unterschiedlich. Akzeptiere das.

> Lerne staunen!

Staune über das, was andere können! Großartig Gitarre spielen. Gestecke machen, dass einem die Augen übergehen. Kochen, dass einem schon vom Geruch das Wasser im Mund zusammenläuft.

Staunen heißt, Gaben anderer zu akzeptieren, ja anzuerkennen. Vielleicht musst du das neu oder wieder neu lernen. Das bringt dich weg vom Kreisen um dich selbst.

Übrigens: Andere zu bewundern für das, was sie können, ist noch kein Neid!

> Übe dich in Zufriedenheit!

Professor Haubls Buch trägt den Untertitel: „Über die Unfähigkeit, zufrieden zu sein!“ Er legt damit den Finger in eine Wunde! Wer wirklich zufrieden ist, wird nicht so schnell neidisch. Wenn jemand zufrieden ist, dann ist er zum Frieden gekommen. Das kann durchaus ein längerer Prozess sein.

Wie übe ich mich in Zufriedenheit?

Stell dir die Frage: Brauche ich das wirklich?

Es ist ja leider der alltägliche Betrug, dass wir uns vormachen, wenn wir bestimmte Dinge hätten, wären wir glücklicher. Was es nicht immer so: Kaum gehabt, schon wieder unzufrieden.

Diesem Trick muss man auf die Schliche kommen.

Stell dir die Frage: Muss ich das wirklich können?

Aus allem, was man kann, ergeben sich in der Folge auch Aufgaben und Herausforderungen. Hätte ich überhaupt dazu noch Zeit?

Ich kann nicht Posaune, Trompete blasen. Sicher, manchmal dachte ich, es wäre ganz schön. Aber dann kommt mir auch der Gedanke: Nicht auch das noch! Ich hätte sicher mehr als einmal in meinem Dienst in der Versuchung gestanden, auch da noch was anzufangen oder weiterzuführen. Vielen Leuten mache ich auch ohne das schon viel zu viel.

Ich freu mich an denen, die es können, höre zu, genieße. Aber das reicht!

Ein Mensch wird nicht zufriedener je mehr er hat und je mehr er kann! Mach dir das klar! Dann bist du gewappnet vor dem Vergleichen und vor dem Neid.

> Wünsche anderen Gutes!

Das ist, zugegeben nicht immer leicht. Grundsätzlich ist das klar. Aber im konkreten Fall kann es doch Überwindung kosten. Zu nichts anderem fordert uns aber Petrus heraus (1Petr 3,9): Segnet! Wörtlich übersetzt heißt das: Gutes reden, Gutes wünschen!

> Freue dich, wenn es anderen gut geht!

Warum nicht anderen auch mal was gönnen! Du sagst, das ist ja gerade das Problem, dass ich das nicht kann! Wie wäre es, wenn du dir da einfach eine andere Denkweise zulegst?!

Gutes, das andere erfahren, kann dir zum Grund des Dankes werden.

Neid wird man dann los, wenn man aufrichtig anerkennt, dass anderen etwas gut gelungen ist. Denn hinter jedem Erfolg stecken harte Arbeit sowie Widerstände und Rückschläge. Bei einem glänzenden Endergebnis ist das allerdings nicht mehr zu sehen. Deshalb ist die schönste Art den Neid zu vergessen, ein ehrliches Lob.

> Lege das, was dich beschwert, vor Gott offen

Das ist ein Weg, der sich Christen und jedem Menschen bewusst öffnet. „Kommt her zu mir mit allem, was euch belastet und was schwer ist“, sagt Jesus.

„Schüttet euer Herz vor Gott aus“, dazu ruft der Beter des 62. Psalm aus (Vers 9).

> Lass dich von Gott lieben!

Ein ängstliches, unzufriedenes Kind wird still, wenn es in den Armen der Eltern Geborgenheit und Zuspruch findet.

Wenn es denn tatsächlich wahr ist, was die Fachleute sagen, dass Neid sehr stark mit einem geringen Selbstwertgefühl, mit Minderwertigkeitsgefühlen zu tun hat, dann muss ich an dieser Stelle arbeiten. Ich hatte vorhin schon gesagt: Neid ist ein Defizitproblem.

Liegt mein Defizit in mangelnder Annahme und Liebe?

Letztlich kann nur Gott selbst durch seinen Geist uns ängstlichen, unsicher-neidvollen Geschöpfen das kraftvolle Bewusstsein geben: Ich bin jemand, ich bin so viel wert wie jeder andere, ich bin Gottes geliebtes, einzigartiges Geschöpf, ich habe meine ganz eigenen Gaben und Fähigkeiten! Ich muss niemanden beneiden um seine Talente und seinen Besitz, denn ich bin nicht er – und ich soll auch nicht sein wie er!

Und wenn man selbst beneidet wird?

Wenn man selbst beneidet wird, hilft es, positiv über den anderen zu sprechen: »Lobt man den Neider, nimmt man seine Konkurrenz nicht an. Stattdessen verkehrt man sie ins Gegenteil: in Wertschätzung. Es ist fast unmöglich, jemanden zu beneiden, von dem man weiß, dass er einen schätzt«, erklärt Prof. Leo Montada.

Zu diesem Rat (auf focus.de) fand ich einen interessanten Leser-Kommentar. Da schrieb jemand: »Es leuchtet mir ein, dass Lob einen Neider besänftigen kann. Aber, entweder bemerkt man nicht, dass man beneidet wird oder, wenn man es bemerkt, sind evtl. schon negative Gefühle im Spiel und man findet keinen Ansatzpunkt, um Lob auszusprechen. Man ist ja nicht wie Jesus, der alles verzeiht.

Nun ja, vielleicht könnte man aber von Jesus genau das lernen!
Einen anderen Umgang miteinander. Vergeben, wo Schuld ins Spiel kam.

Heimlich nagt der Neid – auch in Dir?

Überlege:

Was wäre für Dich der erste Schritt?

Wer könnte Dir dabei helfen, den ersten Schritt zu tun?

Viele gute grundlegende Gedanken entstammen dem Buch von Irene Hahn: Heimlich nagt der Neid, Hänssler Verlag Stuttgart, 2004, ISBN 3-7751-4314-9