

Neidüberwindung als Problem der philosophischen Lebenskunst

Ulrich Diehl

1. Neid als Thema der philosophischen Lebenskunst

Der Neid wirft als Thema der philosophischen und psychologischen Reflexion eine ganze Reihe von Fragen auf, die *theoretischer Natur* sind. Dazu gehören die Frage nach der *Analyse des alltagspsychologischen Neidbegriffes*, die damit verbundene Frage nach der *Abgrenzung des psychologischen Phänomens des Neides* im Verhältnis zu verwandten Emotionen, wie z.B. Eifersucht, Habgier, Ehrgeiz, Wetteifer, Geiz, etc., die *Frage nach dem Wesen des Neides* als einem reflexartigen und unkontrollierbaren Affekt, als einer dauerhaften und unbewussten Stimmung, als einem momentanen, intentionalen und bewussten Gefühl, als einem selbst erzeugten Konstrukt aus Gedanken und Gefühlen, etc. und schließlich die *Frage nach den Ursachen des Neides* als einem gewissen Mangel an Selbstsein und als Folge einer langfristig scheiternden Selbstverwirklichung.

Der Neid wirft als Thema der philosophischen und psychologischen Reflexion aber auch verschiedene Fragen auf, die *praktischer Natur* sind. Diese Fragen gehören weitgehend in dem Umkreis der *Probleme der philosophischen Lebenskunst*. Zu den Fragen der philosophischen Lebenskunst, der *ars vivendi*, die als die wohl wichtigste menschliche Kunst auch die philosophische Kunst des Alterns und Sterbens, die *ars moriendi* umfasst, gehört einerseits *das Problem der Abwehr der Neider* durch die Beneideten und andererseits *das Problem der Überwindung des Neides* beim Neider selbst. In der Geschichte der europäischen Philosophie wurden seit der Antike vor allem immer wieder lebensphilosophische Ratschläge zur Bewältigung beider Probleme erteilt. Dabei standen jedoch die Ratschläge zur Abwehr der Neider im Vordergrund. Das kommt weitgehend daher, dass vor allem in der Antike, aber auch im Mittelalter und selbst noch in der Neuzeit diese Art von Literatur den Begüterten und Gebildeten diente, die auf Grund ihrer privilegierten sozialen Stellung im Großen und Ganzen eher ein Interesse an der Abwehr der Neider als an der Neidüberwindung hatten. Dennoch darf

man nicht meinen, dass diese klassischen Autoren und ihre Leser selbst ganz ohne äußere und innere Anlässe für Neidgefühle und -gedanken gewesen wären. Deswegen darf man vermuten, dass auch die Scheu davor, sich selbst als einen gewohnheitsmäßig neidischen Menschen oder zumindest als einen Gelegenheitsneider zu präsentieren, dazu geführt haben mag, dass man sich aus einem gewissen Selbstschutz zurückgehalten hat, Überlegungen und Ratschläge zur Überwindung des eigenen Neides öffentlich zu äußern und zu erörtern.

Unter allen Ratschlägen der Lebenskunst wird vermutlich derjenige am wenigsten befolgt, dass es eigentlich immer besser sei, zu allererst vor der eigenen Türe zu kehren. Dabei handelt es sich gar nicht so sehr um einen *Rat der Etikette*, der die förmlichen gesellschaftlichen Umgangsformen und eine gewisse Anpassung an den Geschmack des Zeitgeistes betrifft, als vielmehr um einen *Rat der Lebensklugheit*, der den geschickten Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen angeht. Ein Rat der Lebensklugheit basiert nämlich anders als ein Rat der Etikette auf einer angemessenen Auffassung von der wirklichen Natur und Eigenart der Menschen. Vor allem aber kommt es bei ihm darauf an, das für uns Menschen Mögliche vom Unmöglichen zu unterscheiden. So ist es nämlich vor allem deswegen klüger, sich auf die eigenen Schwächen zu konzentrieren als auf die Schwächen der Anderen, weil man dabei eher eine reale Chance hat, etwas verändern und verbessern zu können. Es ist aber auch deswegen gescheiter, weil man dabei nicht Gefahr läuft, seine wertvolle Lebenszeit, seine seelische Energie und seine Gedanken an Angelegenheiten zu verschwenden, die man sowieso nicht ändern kann. Eine Ausnahme sind Situationen, in denen man es mit Menschen zu tun hat, die einem nahe stehen, wie Ehepartner und Kinder, Freunde und Verwandte, Partner und Kollegen. Eine andere Ausnahme sind berufliche Situationen, in denen Psychiater und Psychotherapeuten, Seelsorger und Sozialarbeiter es mit Menschen zu tun haben, die ihrer Begleitung und Fürsorge anvertraut sind.

Nun gibt es zwar in der überlieferten philosophischen Literatur über den Neid und die Neider eine Fülle von Ratschlägen und Empfehlungen zum lebensklugen Umgang mit Neidern. Diese Ratschläge und Fertigkeiten sind jedoch weitgehend bekannt. Zu unterscheiden sind dabei vor allem drei Typen von Ratschlägen, die gewisse Strategien, Methoden oder Einstellungen empfehlen: da gibt es (1.) *primär eigennützige Strategien*, wie z.B. aus dem Weg gehen, sich

zurückziehen und sich abschotten; da gibt es (2.) *solidarische Methoden*, wie z.B. sich kleiner machen, eigene Schwächen zeigen und eigenes Glück verbergen, etwas vorjammern, eigenes Unglück vortäuschen und sich selbst neidisch geben; und da gibt es schließlich auch (3.) *solidarische Einstellungen*, wie z.B. Sympathie, Bescheidenheit, Gelassenheit und Verzeihlichkeit.

Was den *Neid des Anderen* angeht, kann man oftmals auch beim besten Willen nicht viel dagegen tun. Kennt man einen Menschen näher, kann man ihm jedoch seine Neid erzeugenden Gedankenmuster bewusst machen, ihn an seine guten Seiten und an sein „kleines Glück“ erinnern. Man kann ihn auf das hinweisen, was im Leben wesentlich und eigentlich wertvoll ist und vor allem sein Selbstvertrauen zu stärken versuchen. Dabei empfiehlt es sich jedoch im Anschluss an eine alte Einsicht EPIKTETS zu beachten, dass die psychischen *Ursachen des Neides* zumindest nicht alleine in den Glücksgütern selbst liegen, die jemand begehrt und nicht ergattern kann, als vielmehr in den Vorstellungen, die er sich von ihnen macht. Demzufolge müssten wir annehmen, dass die Ursachen des Neides vorwiegend in den Persönlichkeitsstrukturen des Neider selbst liegen: (1.) in bestimmten Überzeugungen und Wünschen, etwas haben oder sein zu müssen, was man nicht hat oder ist; (2.) in unveränderbaren somatischen Gegebenheiten (kleine Körpergröße, schwache Konstitution, angeborene Hässlichkeit, genetische Missbildung, Fettleibigkeit, Unfallschäden, etc.); (3.) in fehlenden Begabungen und Fähigkeiten, wie z.B. Sprachbegabung, mathematische Begabung, kommunikative Kompetenz, Durchsetzungsvermögen, Führungskompetenz, etc., (4.) in gewissen Gewohnheiten, wie z. B. in sich wiederholenden Gedankenmustern des Sich-Vergleichens; (5.) in mangelndem Selbstwertbewusstsein, was selbst wiederum verschiedene Ursachen haben kann in Form von seelischen Verwundungen, die zähleibige Gefühle der Kränkung, der Herabsetzung und der Minderwertigkeit nähren und am Leben erhalten. Aber auch wenn gewisse Ursachen des Neides beim Neider selbst zu suchen sind, bleibt es eine Tatsache, dass die Umstände eines äußeren Mangels an Gütern und Anlässen für Momente der Zufriedenheit sicherlich auch eine wesentliche Rolle spielen, wie auch immer sie entstanden sind.

Was den *eigenen Neid* angeht, sind deswegen alle Menschen auf das Verständnis, den

Beistand und die Nachsicht ihrer Mitmenschen angewiesen. Die *philosophische Lebensklugheit* konzentrierte sich in der Vergangenheit vor allem deswegen auf die Abwehr der Neider, anstatt sich mit der Frage nach der Überwindung des eigenen Neides auseinander zu setzen, weil es gewöhnlich immer der eigene Neid ist, den man kaschieren möchte. Wer sich nämlich über Fragen der Überwindung von Neidgefühlen öffentlich Gedanken macht, der präsentierte sich selbst als einen mutmaßlichen Neider. Wer sich aber als mutmaßlichen Neider präsentiert, der gibt sich eine Blöße und macht sich dadurch besonders angreifbar und verwundbar. Das ist in der Regel nicht nur taktisch unklug, sondern erzeugt zumeist auch noch Gefühle der Peinlichkeit, die gewöhnlich als Tabubruch quittiert werden. Darüber hinaus kommt jedoch noch eine weitere Schwierigkeit hinzu: Das *Problem der Neidüberwindung* führt einen Philosophierenden nämlich in einen Bereich hinein, der auch unter Philosophen und anderen Intellektuellen tabuisiert wird. Der *Neid* ist nämlich nicht nur wie der Ekel, die Angst und die Verzweiflung, wie das Kranksein, das Altern und der Tod kein erbauliches Thema, das zu metaphysischen Spekulationen oder idealistischen Höhenflügen Anlass geben könnte. Der Neid ist auch ein Thema, das wie diese anderen Themen lebensphilosophische Fragen nach einer überzeugenden und wirksamen Überwindung des Neides und nach einer Heilung der Neider aufwirft. Damit begeben wir uns aber auf ein Gebiet des menschlichen Lebens, für das sich heute Philosophen und andere Intellektuelle nicht mehr zuständig halten und deswegen in der Regel den Seelsorgern und Sozialarbeitern, Psychotherapeuten und Psychiatern überlassen.

2. Dimensionen der Neidüberwindung: Psychosoziale Mikrosituation und ökonomisch-politische Makrosituation

Zumeist kennen und erörtern Philosophen und andere Intellektuelle das Thema des Neides nur als einen allzu menschlichen Affekt, der im Hinblick auf die politischen und ökonomischen Verhältnisse relevant ist. Wer sich ausschließlich oder doch wenigstens vorwiegend *auf diese Weise* für den Neid interessiert, denkt dann zumeist nur über den politischen Umgang mit den Neidkonflikten in einer bestimmten Gesellschaft oder in einem bestimmten politischen System nach. Damit bedenkt man aber schon wieder den Neid der Anderen und kann sich auf nur allzu bequeme Weise vom eigenen Neid distanzieren. Befindet sich jemand in der

Position der sozial oder ökonomisch Privilegierten, dann bewegt einen vorwiegend die *Frage nach dem Schutz vor den Neidern* und die Wahrung der eigenen Privilegien. Befindet sich jemand hingegen in der Position derjenigen, die in sozialer und ökonomischer Hinsicht unterlegen sind, dann motiviert einen hauptsächlich die *Frage nach der Neidüberwindung*.

Aber auch im Hinblick auf das *Problem der Neidüberwindung* ist eine zweifache Schwerpunktsetzung möglich. Man kann zum einen die psychosoziale Mikrosituation des Neiders untersuchen, also die spezielle interpersonale Dynamik zwischen der Person des Neiders und den anderen Menschen, mit denen er regelmäßig in Beziehung steht. Man kann zum anderen aber auch die ökonomisch-politische Makrosituation der Neider analysieren und ihre Neidkonflikte und Neidverhalten zu den ökonomischen und politischen Verhältnissen in Beziehung setzen. Die letztere Analyse führt dann oftmals zu der Überlegung, wie man durch ökonomische und politische Reformen zur Neidvermeidung beitragen kann. Meistens geht man bei dieser Überlegung davon aus, dass durch eine Nivellierung der „Neid auslösenden Umstände“ bzw. durch eine Beseitigung derjenigen Verhältnisse, die für eine Ausbildung und Aufrechterhaltung von Neidgefühlen und Neidgedanken günstig sind, ein gewisses Maß an Neid beseitigt werden kann. Wird diese Möglichkeit überschätzt, befindet man sich jedoch bereits auf dem Boden der politischen Philosophie des *Egalitarismus*, die sich von einer Nivellierung aller sozialen Rangunterschiede mehr erwartet, als diese leisten kann, wie z.B. die Wiederherstellung und Aufrechterhaltung dessen, was man für soziale Gerechtigkeit hält. Unter sozialer Gerechtigkeit versteht man dabei in der Regel eine Abschwächung sozialer und ökonomischer Rangunterschiede, wie z.B. durch die Aufhebung von gesellschaftlichen Privilegien und ökonomischen Vorteilen sowie die Bereitstellung von gleichen Bildungschancen. Dabei wird jedoch oftmals irrtümlich unterstellt, dass jede Nivellierung solcher Differenzen alleine schon zu mehr sozialer Gerechtigkeit führte, als ob mehr Gleichheit und weniger Ungleichheit von sich aus zu mehr Gerechtigkeit führte. Dabei wird jedoch unterschlagen, dass Gleichheit an der falschen Stelle durchaus ungerecht sein kann. Wer gerecht sein will, muss nämlich immer nur Gleiches gleich behandeln, Ungleiches jedoch ungleich. Dabei sind jedoch immer bestimmte Hinsichten zu berücksichtigen, in denen das zu Behandelnde gleich oder ungleich ist. Eine *Gleichmacherei*, die blind ist für bestimmte Ungleichheiten, die auf eine angemessene Art und Weise zu berücksichtigen sind, führen zu

einer Gleichbehandlung von Ungleichen und damit gewöhnlich nur zu neuen Ungerechtigkeiten. Dies ist der grundsätzliche Denkfehler eines allzu simplen Egalitarismus.

Betrachtet man den *Neid* und das *Problem der Neidüberwindung* jedoch nur in ökonomischer und politischer Hinsicht, wird man aber dem anthropologischen und psychologischen Phänomen des Neides nicht gerecht. Denn (1.) lassen sich Neidgefühle und Neidgedanken nicht alleine auf soziale und ökonomische Ursachen zurückführen; (2.) gehen Menschen in weitgehend gleichen oder ähnlichen Situationen mit den äußeren Anlässen für potentiellen Neid verschieden gut um, d.h. es gibt gewohnheitsmäßige Neider und weitgehend neidfreie Menschen; (3.) sind verschiedene Menschen in unterschiedlichen Situationen und in Bezug auf unterschiedliche Glücksgüter neidisch. Aus diesen Gründen ist es im Hinblick auf das *Problem der Neidüberwindung* unmöglich, die ganz alltäglichen Neidgedanken und -gefühle vorwiegend durch ökonomische oder politische Maßnahmen beseitigen zu wollen. Weiterhin ist es unangemessen, dabei nur auf die Vermeidung von äußeren Neidanlässen und Neidkonflikten zu setzen und schließlich missachtet man dabei vor allem die innerpsychischen Bedingungen und Ursachen des Neides. Aber auch wenn man diese psychischen Bedingungen und Ursachen kennt und versteht, bleibt es eine unerfüllbare Utopie, dass sich alle alltäglichen Neidkonflikte durch menschliche Klugheit im Umgang mit sich selbst, durch psychotherapeutische Methoden oder seelsorgerlichen Beistand, durch philosophische Gespräche oder freundschaftliche Unterstützung aufheben und beseitigen ließen. Deswegen ist es schon der Anfang philosophischer Lebensklugheit, wenn man das realisiert und keine allzu hochfliegenden Hoffnungen oder übertriebene Erwartungen in Bezug auf die Möglichkeiten der individuellen Neidüberwindung weckt. Ratsamer ist es, den alltäglichen Neid als eine anthropologische Konstante zu verstehen.

3. Das Problem der individuellen Neidüberwindung

Im Rahmen einer philosophischen Reflexion über den Neid versteht es sich eigentlich von selbst, dass das Problem der individuellen Neidüberwindung – im Gegensatz zur ökonomischen und politischen Neidüberwindung – als *Problem der praktischen Lebenskunst* die oben genannten *theoretischen Probleme* des angemessenen Verstehens des Begriffs des

Neides, des Phänomens des Neides, des Ursprunges und des Wesens des Neides voraussetzt. Und dennoch kranken alle falschen oder doch wenigstens unzulänglichen Ratschläge in Bezug auf die Neidüberwindung mindestens ebenso sehr an einem unzureichenden theoretischen Verständnis des Neides wie an einer lebenspraktischen Hilflosigkeit im Umgang mit den punktuellen Neidgefühlen, momentanen neidischen Verstimmungen oder gar einer neidischen Grundeinstellung der Persönlichkeit.

Die jungianische Lehranalytikerin und Psychotherapeutin VERENA KAST hat sich in ihrer Abhandlung *Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle* mit dem Problem der individuellen Neidüberwindung ausführlich befasst. Als Psychologin hat sie es jedoch versäumt, sich genauer mit der philosophischen Analyse des Phänomens des Neides auseinander zu setzen, wie das vor allem MAX SCHELER und FERNÁNDEZ DE LA MORA getan haben. Zwar unterscheidet sie angemessen zwischen Neid und Eifersucht, aber die aristotelische Unterscheidung zwischen Neid und Unmut oder Unwille scheint ihr leider nicht geläufig zu sein. Deswegen spricht sie gelegentlich von „berechtigtem Neid“ (6, S. 19 f.) anstatt den negativen Neid ganz klar vom angemessenen Unmut oder berechtigten Unwillen abzugrenzen. Aufgrund des Fehlens dieser Unterscheidung und der damit verbundenen unterschiedlichen Wertung betrachtet sie das Neidgefühl nur innerpsychisch und ethisch wertneutral als ein unangenehmes Gefühl, das bei Menschen irgendwie vorkommt, für das der Neider aber selbst nicht verantwortlich ist. Ist er aber dafür nicht verantwortlich und hat er nicht die Aufgabe, dafür Verantwortung zu übernehmen, dann braucht er zum einen seinen Neid auch nicht als eine menschliche Schwäche zu empfinden; dann braucht er sich zum anderen auch nicht bei seinen Mitmenschen für bestimmte neidbedingte Äußerungen und Verhaltensweisen zu entschuldigen. Das Bedürfnis seinen eigenen Neid zu überwinden, kann dann nur noch dadurch motiviert sein, dass man dieses unangenehme Gefühl irgendwie los werden will. Das eigentliche *ethische und ästhetische Wissen* um den Neid geht dann aber verloren, wenn man nicht mehr weiß, dass es ganz einfach nicht schön ist, neidisch zu sein und dass es auch ethisch verwerflich ist, jemanden um etwas zu beneiden, was dieser hat oder ist. Verwerflich ist es nämlich nicht so sehr, weil es die eigene Psyche mit unproduktiven Gedanken und schmerzlichen Gefühlen vergiftet. Verwerflich ist der Neid letzten Endes, weil er freundschaftliche und verwandtschaftliche Beziehungen belastet und einer fruchtbaren

kollegialen Zusammenarbeit abträglich ist.

Den impliziten philosophischen Voraussetzungen nach behandelt Verena Kast das Problem der individuellen Neidüberwindung deswegen zu *hedonistisch* und zu *egozentrisch*: Will jemand nämlich seinen eigenen Neid nur deswegen überwinden, weil es ein unangenehmes Gefühl ist, das man lieber nicht mehr empfindet, dann ist die individuelle Neidüberwindung (1.) nur *hedonistisch* durch das Bedürfnis nach guten Gefühlen motiviert. Das aber ist philosophisch gesehen in dreifacher Hinsicht problematisch: Es ist (a.) *anthropologisch problematisch*, weil Menschen aufgrund ihrer natürlichen Ausstattung und kulturellen Sozialisation vernunftbegabte Lebewesen sind, die zur Freiheit der Selbstbestimmung und Selbstverantwortung begabt sind und deren verwirklichtes Menschsein sich erst im Ergreifen dieser Möglichkeit erfüllt. Es ist (b.) *psychologisch problematisch*, weil alle menschlichen Gefühle (mit Ausnahme der Stimmungen) intentional auf interne oder externe Gegenstände, d.h. dingliche Objekte, Ereignisse oder Personen gerichtet sind und deswegen wesentlich personale Bezogenheiten sind und nicht bloß Eigenschaften einer Person, deren psychische Gesundheit und praktische Rationalität von der Angemessenheit an ihren Gegenstand abhängt. Schließlich ist es (c.) *ethisch problematisch*, weil nicht nur die psychische Gesundheit und praktische Rationalität von der Angemessenheit der intentionalen Einstellungen an ihre jeweiligen Gegenstände abhängt, sondern auch ihre ästhetische und ethische Qualität. So ist z.B. die Schadenfreude, als eine Freude ein schönes und gutes Gefühl, denn es mehrt die Freude dessen, der sich freut. Aber da sie sich am Schaden des Anderen erfreut, ist sie dennoch keine schöne und gute Freude und deswegen ethisch weniger wertvoll als die Freude an etwas Schönerem und Gutem.

Wenn nun jemand seinen Neid nur deswegen überwinden will, weil es irgendwie ein unangenehmes Gefühl ist, das man lieber nicht mehr empfindet, dann bleibt das Problem der individuellen Neidüberwindung außerdem nur (2.) *egozentrisch* motiviert. Denn der andere Mensch, dem man damit womöglich unrecht tut und dem man nicht seinen Erfolg, seinen Besitz, seine Schönheit, seine Moralität, etc. gönnt und womöglich schlecht redet und zerstört, kommt dabei noch gar nicht in den Blick. Außerdem wird das Unrecht, das ihm dabei zugefügt wurde und das man dabei geschehen lässt, als solches noch gar nicht wahrgenommen

und realisiert. Im Vordergrund stehen dann nämlich recht egozentrisch gewisse unangenehme Gefühle, die man gerne loswerden möchte. Das aber ist schon selbst wiederum ein egozentrisches Bedürfnis, das gar nicht danach fragt, ob das unangenehme Gefühl nicht etwa angemessen und gesund ist, weil man *de facto* unterlegen ist, bzw. ob es nicht angemessen und praktisch rational ist, weil man etwas zu erreichen versucht, was über die beschränkten eigenen Begabungen, Fähigkeiten und Kräfte hinaus geht.

Damit geht dann aber schließlich auch die ethische und moralische Dimension des Neides verloren. Denn die potentielle persönliche Mitschuld, die im Neiden selbst liegt, die Unangemessenheit der eigenen Gefühle an einen objektiven oder doch wenigstens intersubjektiven Wert, der Schaden, dem man jemanden durch neidische Gefühle und Gedanken zufügen kann und das Unrecht, das man ihnen womöglich durch neidische Äußerungen und neidisches Verhalten zufügt, gerät dann ganz aus dem Blickfeld der Betrachtung. Der Neider, der nur sein unangenehmes Gefühl irgendwie loswerden will, seinen Neid aber nicht mehr im Lichte seines realen Verhältnisses zu seinen Mitmenschen und gewissen sozialen Gegebenheiten betrachtet, empfindet dann nur noch einen schmerzlichen Mangel an Haben, aber keinen Mangel an menschlichen Sein. Eine derartige psychoanalytische Betrachtungsweise läuft aber Gefahr, einem *hedonistischen Solipsismus* anheim zu fallen, bei dem sich die therapeutischen Ziele auf eine egozentrische Steigerung der eigenen Libido und der erfolgreichen Ich-Stärke reduzieren lassen. Diese beiden Therapieziele laufen aber Gefahr, nicht zu einer vertieften Mitmenschlichkeit und zur einer altersgemäßen menschlichen Reife zu führen, sondern zu einer psychischen Regression in die Adoleszenz, zu einer Verlängerung der jugendlichen Selbstherrlichkeit und zu einem kultivierten Narzissmus.

Das aber zeigt, dass die deskriptive Analyse des Neides bei Verena Kast selbst schon im Ansatz irreführend ist, wenn sie den Neid bloß als ein unangenehmes Gefühl beschreibt, in der „schlechteren Position“ zu sein bzw. „im Vergleich mit anderen ganz ungerechtfertigterweise schlechter weggekommen zu sein“ (6, S. 13). Daran ist sicherlich richtig, dass der Neid immer auch ein kognitives Moment des Vergleichens enthält. Falsch sind hier aber zwei verallgemeinerte Voraussetzungen: (1.) die Voraussetzung, dass der Neid sich immer nur auf das Vergleichen von „Positionen“ bezieht, denn wir müssen mit Scheler und Fernandez de

la Mora zumindest zwischen Besitzneid, Sozialneid und Existenzialneid unterscheiden; (2.) die Voraussetzung, dass jede Benachteiligung immer schon ungerechtfertigt geschehen ist, denn dann könnte niemals jemand seine „bessere Position“ ganz einfach verdient haben und sie ihm deswegen auch zustehen. Daran zeigt sich wiederum, wie wichtig es ist, immer auch nach den intentionalen Objekten des Neides in einer konkreten Situation zu fragen, die die innerpsychischen Zustände und Vorgänge transzendieren. Wenn man nämlich die jeweilige soziale Situation des Neiders nicht einbezieht, kann man den Neid weder im vollen Sinne verstehen und erklären noch angemessen bewerten und erfolgreich therapieren.

3. Innerpsychische und interpersonale Konflikte des Neiders

Eine angemessene „Therapie des Neiders“ – falls man hier überhaupt von Therapie sprechen kann, denn es gibt anscheinend keinen Neidwahn, wie es einen Eifersuchtwahn oder einen Liebeswahn gibt – müsste nun also die individuelle psychosomatische Konstitution (z.B. Geschlecht, Alter, Temperament, etc.), die innerpsychische Realität (Persönlichkeitstyp, Charakter, Talente, etc.) und die geistig-seelische Komplexität des Neiders (z.B. Intelligenz, Phantasie, Bildungsniveau, etc.) ebenso beachten wie seine soziale Situation (Herkunft, Beruf, Stellung, Finanzlage, Lebenssituation, etc.). Dann aber müsste sie vor allem die innerpsychische Konfliktsituation des Neiders nachvollziehen können.

Der Neid ist nicht nur ein *selbstbestrafender Affekt*, wie man seit ARISTOTELES weiß, sondern es kommt noch hinzu, dass zumindest der gewissenhafte und selbstverantwortliche Neider, der seinen Neid wie einen „dunklen Fleck auf seiner Seele“ entdeckt, ihm in der Regel auch entkommen will. Dazu bedarf er nicht nur des solidarischen Beistandes, des Verständnisses und der Nachsicht seiner Mitmenschen, sondern womöglich auch Aufhebung der gerade erst bewusst gewordenen *Schuldgefühle in Bezug auf den eigenen Neid*. Wenn der Neider ein gewisses Bewusstsein für die *Hässlichkeit des Neides* besitzt und sich darüber hinaus auch für seinen Neid schämen wird, dann liegt es nahe, dass er auch ein *Bedürfnis* verspürt, sich bei dem Beneideten dafür zu entschuldigen, sei es auch, dass es sich nur um eine unbedachte neidische Bemerkung handelt. Sich zu entschuldigen, ist nun aber vielleicht bei keinem anderen affektbedingten Fehlverhalten, bei keiner anderen hässlichen Einstellung oder

affektiven Entgleisung so schwer wie beim Neid. Denn der Neid hat ja bekanntlich so gar nicht Gutes, womit man ein wenig kokettieren könnte oder worüber man wenigstens nach gewährtem Verständnis gemeinsam schmunzeln könnte.

Die besondere Schwierigkeit, sein eigenes Neidischsein zuzugeben, macht den neidischen Menschen doppelt einsam. Fast könnte man von einer besonders hartnäckigen *Einsamkeit des Neiders* sprechen. Zwar gibt es auch eine ungewollte, durch das Neidgefälle und das Neidverhalten gleichsam erzwungene, wenn auch aus Klugheitsgründen selbst gewählte *distanzierende Einsamkeit des Beneideten*, der sich gerne von seinen Neidern zurückzieht, um sich vor den hässlichen und vergiftenden Tendenzen der Neidischen zu schützen. Aber der Neider hat sowieso schon die Tendenz, sich den offensichtlichen und vorhersehbaren Anlässen seines Neides zu entziehen. Gelingt es ihm aber nicht vollständig, dann sieht er sich in seiner Einsamkeit auch noch mit dem „nagenden Schmerz des Neides“ und dessen Hässlichkeit konfrontiert. Wird es ihm bewusst, empfindet womöglich auch noch eine Schuld gegenüber dem Beneideten, bei dem er sich aber kaum entschuldigen kann. Das steigert den inneren Konflikt und damit den seelischen Schmerz und es macht ohnmächtig und einsam.

Daraus ergibt sich *der tragische Aspekt* der Selbstauseinandersetzung des moralischen Bewusstseins mit dem eigenen Neid. Denn gerade der Neid erzeugt nicht nur ein schmerzliches und ohnmächtiges *Gefühl* im Neider selbst. Der Neid weckt zumindest beim gewissenhaften und selbstverantwortlichen Menschen wie jede andere menschliche Schwäche ein *ethisches Bedürfnis nach einer Entschuldigung* bei dem Beneideten. Im Falle des Neides ist es nun aber, wie vielleicht bei keinem anderen negativen Affekt, besonders schwer diesem Bedürfnis nachzugehen. Die gerade beim Neid vorhandene Hemmung, seine nur allzu menschliche Schwäche einzugestehen und sich dafür zu entschuldigen, führt dann aber dazu, dass der Neider sich dann auch noch den letztlich befreienden Akt der Bitte um Verzeihung versagen muss. Das aber führt dann womöglich noch zu dem zusätzlichen seelischen Schmerz eines schlechten Gewissens.

Dabei ist jedoch zu bedenken, dass sich *der vermeintliche Neider* erst einmal gewissenhaft prüfen muss, ob es sich bei dem gegebenen Anlass, tatsächlich bloß um einen gewöhnlichen

Fall von *Neid* oder *Missgunst* in Bezug auf ein bestimmtes Glücksgut eines Beneideten handelt, nach dem sich auch der Neider sehnt und das ihm abgeht oder, ob es sich nicht vielmehr um eine Form von *Unmut* oder *Unwillen* handeln, bei dem jemand über ein bestimmtes Glücksgut verfügt, das ihm einfach nicht zusteht und das er nicht verdient hat – ganz unabhängig davon, ob es einem selbst abgehen mag oder auch nicht. Aber auch, wenn er es mit einer echten neidischen Regung oder Äußerung zu tun hat, kommt es gerade für den Neider immer noch darauf an, ob er im Großen und Ganzen ein gewissenhafter und selbstverantwortlicher, nicht besonders neidischer und sich ethisch bemügender Mensch ist. Und es kommt auch darauf an, wie nahe und wie gut er zu dem Beneideten steht, was der tatsächlich Beneidete für ein Mensch ist, wie es zu dieser Situation kam und wie schwerwiegend der Vorfall war. Davon wird es nämlich auch abhängen, ob es moralisch angebracht oder einfach nur lebensklug ist, sich bei dem Beneideten für seine menschliche Schwäche zu entschuldigen oder ob es besser ist, die Sache auf sich beruhen zu lassen und auf dessen Nachsicht zu vertrauen.

Diese *Entscheidung* hängt dann für den Neider vor allem von seinem Verständnis für die erlebte Situation ab. *En detail* hängt es davon ab, ob jemand (1.) überhaupt ein gewisses *moralisches Empfinden* dafür hat, was geschehen ist; ob er (2.) überhaupt Zeit und Muße, Neigung und Fähigkeit zur nachträglichen *ethischen Selbstreflexion* besitzt; weiterhin davon, ob er (3.) über ein in der momentanen konkreten Situation vorhandenes *Taktgefühl* und über ein gewohnheitsmäßiges *Gespür* für das situativ Angemessene verfügt und schließlich, ob ihm (4.) bei seinen zukunftsorientierten ethischen Überlegungen *Augenmaß* für das zukommt, was er tun und erstreben sollte. Dazu bedarf es keines im akademischen Sinne gelehrten oder gebildeten Verstandes, sondern einer lebenslangen *Herzensbildung* und *Gewissensschulung*, über die in der Regel nur jemand verfügen kann, der es sich schon frühzeitig in seinem Leben zur Gewohnheit gemacht hat, sich in ethischer Sicht selbst zu erziehen und zu formen. Das gilt ganz besonders, wenn er von „Mutter Natur“ mit einem ungünstigen *Temperament* oder mit einer anderen weniger günstigen Veranlagung ausgestattet wurde. Und es gilt erst recht, wenn er auch noch von Hause aus keine zuverlässige *charakterliche Prägung* erfahren hat, auf die er sich als Erwachsener in seiner *ethischen Selbsterziehung* als nötiges Rüstzeug für ein im Großen und Ganzen anständiges und gutes Leben stützen kann.

Die Entscheidung darüber, ob er sich selbst überwindet und sich für sein unschönes Neidverhalten bzw. seine neidische Äußerung entschuldigen wird, ist dann aber auch nicht nur eine Frage der Selbstwahrnehmung, der Situationsrezeption und der Gewissensprüfung. Sie ist auch und vor allem eine Frage der *Selbstachtung*. Aber auch die Fähigkeit der Selbstachtung hängt von einer ganzen Reihe von emotionalen und kognitiven Voraussetzungen ab, wie von günstigen Ausgangsbedingungen und einer lebenslangen Selbstschulung, die dazu geführt haben, dass man zumindest in seinen wesentlichen Lebensentscheidungen auf sein ethisches *Gewissen* gehört und auf sein *Selbst* Rücksicht genommen hat. Dabei darf man aber vor allem nicht den Unterschied zwischen *Selbstachtung* und *Stolz* aus den Augen verlieren. Jedenfalls sollten wir uns daran erinnern, dass *der Stolze* eine fällige Entschuldigung auch in anderen Fällen als eine schmerzhaft Form der *Selbsterniedrigung* erlebt, die sein selbtherrliches Ich ins Wanken bringt, während *der Bescheidene* gerade an seiner Gewissenspein leidet und durch die fällige Entschuldigung von seinem seelischen Schmerz befreit wird. Außerdem wird er durch ein Gefühl belohnt, sozusagen wieder mit sich, dem Anderen sowie Gott und der Welt im Reinen zu sein. *Der Stolze* kennt dieses Gefühl gar nicht, weil er von sich selbst, den Anderen sowie von Gott und der Welt abgeschnitten ist und in sich selbst verkapselt ist. Schließlich ist der stolze Mensch nach EMIL BRUNNER das Paradigma für das lutherische „*cor incurvatum in se ipse*“, das „in sich selbst gekrümmte Herz“.

Was für den stolzen Neider eine Vertiefung seiner seelischen Not ist, ist für den bescheidenen Neider aber eine mitmenschliche Selbstverständlichkeit, durch die die Bezogenheit auf den Anderen wieder hergestellt wird. Bei ihm alleine findet dann auch eine echte und tiefe Überwindung des Neides statt. Denn erst indem er den Anderen, d.h. insbesondere einen vertrauten und vertrauenswürdigen Menschen an seinem empfundenen Mangel teilnehmen lässt, gelingt ihm eine Objektivierung des eigenen Neides und eine mögliche Selbstdistanzierung vom eigenen Neid, die die Voraussetzung für seine Überwindung darstellen. Deswegen fällt es demjenigen am leichtesten, seinen momentanen Neid zu überwinden, der ihn freimütig zugeben kann. Indem man seinen punktuellen Neid gesteht, beginnt man auch schon gewissermaßen über ihm zu stehen. Vor allem aber belastet er nicht das zuvor durch den Neid vergiftete Verhältnis zum Beneideten. Im Gegenteil verbindet beide gerade das

freimütige Geständnis und lässt keinen Neidkonflikt entstehen. Der ängstlich verborgene und geleugnete Neid hingegen nagt weiter an der Seele des Neiders, schafft eine zwischenmenschliche Distanz und vergiftet auch die Beziehung zum Beneideten.

Für den Neid gilt wie für andere menschliche Schwächen auch, dass wir sie nur dadurch überwinden können, dass wir sie nach Möglichkeit im objektivierenden Spiegel des gemeinschaftlichen Miteinanders in Arbeit und Fest, Sport und Spiel wahrnehmen, anschauen und realisieren. Das gelingt nicht ohne den demütigenden Schmerz der Selbsterkenntnis, der gerade auch noch beim Neid zum seelischen Schmerz der ohnmächtigen Gefühle der Minderwertigkeit hinzu kommt, der das Selbstbewusstsein und das Selbstwertempfinden so erheblich einschränkt. Doch besteht hier gerade eine reale Chance, die sich selbst verletzenden und sich selbst zerstörenden Neidgedanken und Neidgefühle zu überwinden, die einen günstigen Verlauf des Lebens hemmen und den erwünschten Zuwachs einer reicheren Fülle an Glücksgütern verhindert, aus denen eine tiefe Lebensfreude und Zufriedenheit mit sich selbst und dem Ganzen seines Lebens erwachsen können.

4. Lebenspraktische Wege zur Neidüberwindung und psycho-soziale Situation

Es gibt vermutlich keinen Menschen, der ganz frei davon ist, in bestimmten Situationen, gegenüber bestimmten Menschen und in Bezug auf bestimmte Glücksgüter, einen gewissen Neid zu empfinden. Nur ein vollkommener Mensch, wie Buddha oder Christus, würde Neid gar nicht kennen. Aber das sind wohl religiöse Idealisierungen, die auf einer nachträglichen Legendenbildung und einer mythischen Überhöhung beruhen. Aus diesem Grund ist jede Form der *Neidüberwindung* von einem lebensklugen konstruktiven Umgang mit dem eigenen und fremden Neid abhängig. Dabei ist es wesentlich, dass man den Neid nicht nur soziologisch und politisch zu erklären versucht, sondern ihn vor allem auch psychologisch und geistig versteht. Weiterhin muss man sich dann auch praktisch darauf verstehen, wie man mit Neidern in einer lebensklugen und möglichst solidarischen Weise umgeht und schließlich auch davon, wie man seinem eigenen Neid begegnet.

Eine praktische Psychologie der Neidüberwindung wird als therapeutisches Prinzip *das*

Selbstsein der Person in produktiven Beziehungen und Gemeinschaften auffassen. Wenn es nämlich eine zutreffende Beobachtung ist, dass Neidgefühle und Neidgedanken durch eine übermäßige Einschränkung der Vitalität, durch einen Mangel an Chancen zur Selbstverwirklichung und damit durch eine Behinderung der potentiellen Produktivität und Kreativität sowie durch schwere Verletzungen des Selbstwertgefühle in Kindheit, Jugend und früheren Erwachsenenalter psychosomatisch mitbedingt sind, dann muss jede aussichtsreiche Methode der Neidüberwindung bei diesen Momenten der Persönlichkeitsentwicklung ansetzen. Das *Hauptziel der Neidüberwindung* ist dann die Stärkung eines gesunden Selbstvertrauens und das heißt immer auch eines in der Person und ihren Beziehungen, in ihren Fähigkeiten und Leistungen begründeten Selbstwertempfindens. Ein solcher psychologischer Ansatz geht dann über die traditionellen Heilmittel von religiösem Trost und geistiger Erbauung hinaus, weil diese Wege und Mittel selbst erzeugte Kompensationen bewirken, die das Selbstverständnis, das Selbsterleben und die Selbstwertgefühle der Menschen transformieren, sodass die neidischen Gedanken und Gefühle im Herzen der menschlichen Person ihren eigentlichen Ursprung verlieren. Das aber können Trost und Erbauung alleine nicht leisten. Im Gegenteil: sie können sogar das Elend als idealisiertes Leiden sanktionieren und den hilfsbedürftigen Menschen in seinem Mangel an Selbstsein verharren lassen.

Bei allen Versuchen, das *Selbstvertrauen* zu stärken und das *Selbstwertempfinden* gesunden zu lassen, ist jedoch zu beachten, dass sich das nicht durch illusionäre Vorstellungen und fremdpsychische emotionale Verstärker bewerkstelligen lässt, wie sie in vielen populären psychologischen Ratgebern und esoterischen Gemeinschaften verbreitet sind. *Illusionäre Vorstellungen* über sich und das Leben scheitern zumeist an dem illusionären Charakter der Inhalte selbst, weil diese gar nicht lange den harten und herausfordernden Realitäten des Lebens standhalten können. *Fremdpsychische emotionale Verstärker* wie durch persönliche Idole, religiöse Symbole, Führungspersönlichkeiten, gemeinschaftliche Verbindlichkeiten, weltanschauliche, religiöse und politische Gemeinschaften können zwar vorübergehend und sogar dauerhaft menschliche Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Zugehörigkeit, Sicherheit und Selbstwert befriedigen. Dabei kommt es aber (1.) darauf an, ob sie selbst *illusionäre Vorstellungen* anhängen oder ob sie realistische Vorstellungen von den Menschen

und seinen Möglichkeiten in unserer Gesellschaft hegen. Hier gilt es auf jeden Fall zwischen utopischen Zielvorstellungen und realistischen Zielsetzungen zu unterscheiden.

Dabei kommt es aber auch (2.) darauf an, dass sie nicht nur künstliche und von der Gemeinschaft erzeugte *gruppenspezifische Narzissmen* befriedigen, die nicht in den realen Fähigkeiten und Leistungen der einzelnen Menschen fundiert sind. Denn solche künstlichen Befriedigungen von berechtigten menschlichen Grundbedürfnissen erzeugen nicht nur eigentlich ungesättigte und bloß scheinbare Befriedigungen. Sie erzeugen auch tiefgehende menschliche Bindungen an solche heteronomen psychischen Stabilisierungen, die bei deren Wegfall einen seelischen Mangel erscheinen lassen. Dann offenbaren sie nicht selten den fremdpsychischen Ursprung, die illusionäre Äußerlichkeit und die gruppenspezifische Künstlichkeit. Die betroffenen Individuen können daran nicht nur scheitern und zerbrechen, sondern sie können dadurch paradoxerweise auch zur eigentlichen *Freiheit des Selbstseins* gelangen. Aber dieser schmale Grat ist nicht für alle Menschen geeignet und manche Zeitgenossen werden dadurch tatsächlich auch psychisch überfordert. Vor allem aber sind Menschen verschiedener Reifegrade und Lebensverhältnisse nicht zu jeder Zeit ihres Lebens in der Lage, einen solchen beschwerlichen Weg zum Selbstsein ohne illusionäre äußere Rahmenbedingungen einzuschlagen. Und schließlich gibt es in jedem Leben Zeiten, in denen man nicht zu solchen hochgesteckten Zielen aufbrechen sollte. Vor allem aber gibt es nicht nur eine *Furcht vor der Freiheit*, wie sie von Erich Fromm so treffend dargestellt wurde, sondern auch eine Angst vor der Teilhabe und Bindung, worauf PAUL TILLICH in seinem existenztheologischen Entwurf *Der Mut zum Sein* hingewiesen hat. Deswegen kann es oftmals auch empfehlenswerter sein, die dialektische Spannung zwischen Zugehörigkeit und Eigenart, zwischen Teilhabe und Eigensinn auszuhalten und in sein Selbstsein trotz einer Teilhabe an verschiedenen Gemeinschaften zu integrieren.

Bei den fremdpsychischen Verstärkern kommt es dann aber auch (3.) darauf an, ob sie selbst in ihrer *Gruppendynamik* eine autonome Selbstwerdung und das individuelle Selbstsein ihrer Mitglieder zulassen und fördern. Daran bemisst sich nämlich, ob sie zwischen einem übertriebenen und bindungslosen *Individualismus* einerseits und einem übermächtigen und Freiheit vernichtenden *Kollektivismus* andererseits eine gemeinschaftliche Synthese finden

und schaffen können, wie sie schon MARTIN BUBER in seiner philosophischen Studie *Das Problem des Menschen* als Synthese vorschwebte. Nur eine Gemeinschaft relativ freier und selbstverantwortlicher Personen ist bei allen noch verbleibenden Hierarchien, die sich aus Alter, Verdienst, Rollen und Ämtern ergeben, geeignet, ein in der individuellen Persönlichkeit fundiertes Selbstvertrauen und Selbstwertempfinden zu stärken. Dazu können natürlich auch menschliche Vorbilder dienen, nicht aber verabsolutierte Idole. Dazu können konventionelle Symbole dienen, die die innerweltliche Identität der Gemeinschaft oder Gruppe markieren, aber nicht magisch verstandene Symbole, die eine reale oder gar die einzige Epiphanie des Göttlichen in der Welt bedeuten. Angesichts eines solchen übermächtigen kollektivistischen Wahrheitsanspruches der jeweiligen religiösen oder politischen Gemeinschaft scheint nämlich kein selbst bestimmtes und selbstverantwortliches Selbstsein mehr möglich zu sein. Hier beginnt das, was Religionspsychologen und Religionssoziologen als *fundamentalistisches Selbstverständnis* einer Religion oder Konfession bezeichnen. Ein solches religiöses und politisches Selbstverständnis kann dann sogar in Konflikt geraten mit dem legitimen Autoritätsanspruch des Rechtsstaates auf Gleichheit der Bürger und Menschen vor seinen Gesetzen, der letzten Endes in der demokratischen Selbstbestimmung des Volkes begründet ist.

Vor allem aber kommt es bei den fremdpsychischen Verstärkern des Selbstwertempfindens (4.) darauf an, ob sie sich bestimmter *Feindbilder* und eines doktrinären *Freund-Feind-Denkens* bedienen und bedienen müssen, um die *Identität der Gemeinschaft* zu bestimmen und zu stärken. Das ist sowohl bei extremistischen politischen Gruppierungen als auch bei fundamentalistischen religiösen Gemeinschaften der Fall. In seiner klassischen sozialpsychologischen Studie *Die Furcht vor der Freiheit* hat ERICH FROMM bereits 1941 nachgewiesen, dass die Menschen in den modernen demokratischen Zivilgesellschaften in kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Krisen zu drei „Fluchtmechanismen“ neigen, um sich ihrer tief sitzenden Furcht vor der Freiheit der Selbstwahl und Selbstverantwortung zu entledigen. Da ist zum einen die *Flucht ins Autoritäre*, durch die sie ihre Selbstbestimmung an gewisse Autoritäten delegieren. Da kommt es zum anderen die *Flucht ins Destruktive*, durch die sie ihre gesunden Bedürfnisse nach Selbstwertempfinden nicht durch produktives Tätigsein, sondern durch destruktives Ausagieren von Aggressionen sowie durch Macht über andere

Menschen zu befriedigen versuchen. Da bleibt schließlich die *Flucht ins Konformistische*, durch die Angst vor der Ohnmacht und Verletzlichkeit des Einzelnen durch die Zugehörigkeit zu einer Schutz, Halt und Status gewährenden Gruppe ersetzt wird.

Will man Neidgefühle jenseits individualistischer oder kollektivistischer Verabsolutierungen überwinden, dann bleiben zur gesunden Stärkung des Selbstvertrauens und des realistischen Selbstwertempfindens nur produktive Arbeit, die Anerkennung verschafft, schöpferisches Tätigsein, das Gefühle des eigenen Schaffens und Könnens freisetzt, Lebenspartnerschaft, Ehe und Familiengründung, die einen in den generativen „Strom des menschlichen Lebens“ einbindet, Gemeinschaften freier Individuen, die berechnete Bedürfnisse nach Zugehörigkeit befriedigen, Ausgleichsport, der die Gesundheit und Vitalität fördert, und schließlich Bildung, die die Auseinandersetzung mit sich selbst fordert, die Persönlichkeitsentwicklung unterstützt und eine persönliche Wertbildung ermöglicht. Darüber hinaus können dann auch gewisse religiöse Bedürfnisse nach einem tieferen Verständnis für das eigentümliche und rätselhafte Dasein des Menschen in der Welt eine Rolle spielen, insofern sie weder den legitimen Grundwerten und Normen des Rechtsstaates zuwiderlaufen noch die historisch gewachsenen Anforderungen an Toleranz und Humanität verletzen. Denn schließlich dienen sie nicht nur illusionären Vorstellungen, wie einige Philosophen der radikalen Aufklärung meinten, sondern auch der ethischen Wertebildung, der Überlieferung der bewährten Wertpräferenzen an die nächste Generation und schließlich auch einer psycho-somatischen Harmonisierung der Gefühle, die eine gelebte Toleranz und eine realisierte Humanität überhaupt erst ermöglichen.

Literatur

1. Aristoteles, Nikomachische Ethik, München: dtv 1973
2. Brunner, Emil, Der Mensch im Widerspruch, Zürich: Theologischer Verlag ⁵1985
3. Buber, Martin, Das Problem des Menschen, Heidelberg: Lambert Schneider ⁵1982
4. Fernández de la Mora, Gonzalo, *Der gleichmacherische Neid*, München: Matthes & Seitz 1987
5. Fromm, Erich, Die Furcht vor der Freiheit, Frankfurt/Berlin: Ullstein 1983
6. Kast, Verena, Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle, München: dtv 2001
7. Scheler, Max, Das Ressentiment im Aufbau der Moralen. Frankfurt a.M.: Klostermann 1978
8. Tillich, Paul, Der Mut zum Sein, Stuttgart: Steingrüben 1958