

Neid - ein Feuerwerk der Emotionen:

Chance und Ursachen der unerfreulichsten aller sieben Sünden

Von Susan Reh, RespectResearchGroup

Neid gilt gemeinhin als die unerfreulichste der sieben Todsünden. Als wissenschaftliches Konstrukt steht es mit einer Vielzahl von negativen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen in Verbindung. Social Media Plattformen wie Instagram oder Facebook scheinen Neid in der heutigen Zeit anzuheizen. Unser Newsfeed konfrontiert uns täglich mit tollen Urlaubsfotos und vermeidlichen Schnappschüssen aus dem perfekten Leben anderer Leute. Der eigene Alltag kann damit oft nicht mithalten und nicht selten entsteht Neid. Neid ist unter anderem so unschön, weil er sozial unerwünscht ist. Niemand gibt gerne zu, einer anderen Person ihre Erfolge und Erlebnisse zu missgönnen. Doch wie entsteht Neid? Können wir Neid positiv nutzen und bei Bedarf reduzieren?

Die Quelle des Neids: Der natürliche Drang uns mit anderen zu vergleichen

Neid ist das unangenehme Gefühl, das entsteht, wenn eine andere Person etwas hat, was wir selbst gerne hätten. Somit ist Neid immer das Resultat eines Vergleichs mit einer anderen Person. Wir verspüren Neid, wenn dieser soziale Vergleich für uns negativ ausfällt, und wir uns entweder wünschen, zu besitzen oder zu sein, was die andere Person hat oder ist, oder uns wünschen, dass diese Person dies nicht mehr hat oder ist. Bildlich kann man sich Neid als ein Feuerwerk der Emotionen vorstellen, welches unsere besten wie auch unsere schlechtesten Seiten hervorbringen kann: Neid kann uns motivieren, uns anzustrengen und etwas zu erreichen, aber er kann uns auch dazu animieren, dem anderen zu schaden, um die vorhandene Ungleichheit zu reduzieren.

Die dem Neid zugrunde liegenden sozialen Vergleiche sind ein fundamentaler Teil menschlichen Denken und Handelns. Viele solcher Vergleiche suchen wir ganz bewusst, beispielsweise, wenn wir darüber nachdenken, ob wir ein faires Gehalt im Vergleich zu unseren Kollegen bekommen oder ob wir gute Köche oder Tennisspieler sind. Als solches erfüllen soziale Vergleiche eine wichtige Funktion: Sie liefern uns Informationen darüber, wo wir in der Gesellschaft stehen. Sie sind besonders dann wichtig, wenn wir keine objektiven Standards haben, an denen wir uns messen können. Mit wem wir uns vergleichen hängt, neben der Verfügbarkeit entsprechender Vergleichspersonen von unseren *Motiven* ab.

- Suchen wir nach Bestätigung, wird die Wahl unserer Vergleichsperson eher auf jemanden fallen, der schlechter dasteht als wir selbst.
- Steht bei dem Vergleich allerdings die persönliche Weiterentwicklung im Vordergrund, werden wir uns eher mit jemandem vergleichen, der besser dasteht als wir selbst, da wir von dieser Person lernen können.

Gleichzeitig unterscheiden sich Menschen darin, wie oft sie sich vergleichen und wie viel Gewicht sie diesen Vergleichen einräumen. Die Tendenz, uns mit anderen zu vergleichen, ist somit Teil unserer Persönlichkeit. Wie oft solche Vergleiche zu Neid führen und wie wir mit dem Neid umgehen, hängt nicht nur davon ab, ob andere etwas haben, was wir gerne hätten, sondern auch in unser Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten. Je stärker das Vertrauen in uns ist, das Gleiche erreichen zu können, desto weniger negativ wird sich Neid entfalten.

Menschen vergleichen sich nicht nur regelmäßig und bewusst, sondern oft automatisch und sogar unbewusst mit anderen. *Und nicht immer vergleichen wir uns freiwillig.* Am Arbeitsplatz oder in

anderen wettbewerbsorientierten Situationen werden wir oft mit unserer Leistung im Vergleich zu der Leistung anderer konfrontiert. Diese Vergleiche entscheiden nicht selten über den Verlauf unserer Karriere, unser Gehalt oder das Maß an Anerkennung, das uns unsere Kollegen und Vorgesetzte entgegenbringen. Gerade Situationen, in denen wir mit anderen konkurrieren, sind dafür prädestiniert Neid auszulösen. Dies liegt zum einen an den begrenzten Ressourcen in solchen Situationen (nur einer kann gewinnen), aber auch daran, dass der eigene Misserfolg in diesen Situationen öffentlich, für jeden sichtbar und somit besonders schmerzlich ist.

Die Triebfedern des Neids: Relevante Vergleiche und ähnliche Vergleichsperson

Theoretisch könnten wir uns den ganzen Tag mit anderen Leuten auf ganz unterschiedlichen Dimensionen vergleichen. Das tun wir natürlich nicht, denn nicht alle Vergleiche interessieren uns. Doch woran liegt es, dass die Vorzüge und Erfolge mancher Personen bei uns Neid auslösen, während uns der gleiche Vergleich mit einer anderen Person kaltlässt?

Wie wichtig der Vergleich mit einer bestimmten Person ist und wie stark er unser Selbstwertgefühl beeinflusst, hängt hauptsächlich von zwei Faktoren ab. Der erste Faktor ist die *Wichtigkeit der Vergleichsdimension für das eigene Selbst-Konzept*. Wenn uns beispielsweise Autos wichtig sind und wir gerne einen Sportwagen hätten, dann fällt es uns sofort auf, wenn bei unserem Nachbar ein neuer Porsche vor der Garage steht. Sind uns Autos nicht wichtig, würde uns dies entweder gar nicht auffallen oder wir würden es nur neutral zur Kenntnis nehmen. Der zweite Faktor ist die *Ähnlichkeit und Nähe der Vergleichsperson zu uns*. Generell gilt, je ähnlicher und näher uns eine Person steht, desto relevanter wird der Vergleich mit dieser Person für uns. Zu den uns nahestehende und relevanten Personen gehören zum Beispiel Freunde, Kollegen, Familienmitglieder oder der eigene Partner. Im Gegensatz dazu vermag die Person, die heute Morgen neben uns in der U-Bahn saß, kaum Neid bei uns auszulösen. Allerdings erscheinen uns manche Personen auch näher, als sie eigentlich sind. In den sozialen Medien können wir den Alltag von völlig fremden Menschen scheinbar vollständig verfolgen. Wir sehen ihre Urlaubsbilder, ihre Hobbies und sogar was morgens auf dem Frühstückstisch steht. Nichtsdestotrotz sind unsere Informationen über diese Menschen begrenzt, und paradoxerweise beneiden wir Leute, die für unser eigenes Leben überhaupt keine Relevanz haben.

Der Ausweg aus der Neidspirale: Auf eigene Erfolge fokussieren

Neid ist kein schönes Gefühl. Wie können wir ihm entgegenwirken, sodass uns die Erfolge anderer nicht die Laune vermiesen? Da Vergleiche oft automatisch und sogar unbewusst passieren, ist es unrealistisch, in einer konkreten Neidsituation einfach aufzuhören, sich mit der anderen Person zu vergleichen. Im Gegenteil, je mehr wir versuchen, nicht an die beneidete Person zu denken, desto öfter taucht sie unseren Gedanken auf. Besser ist es in solchen Situationen, uns stärker auf uns selbst zu fokussieren. Zum Beispiel können wir uns ein früheres Selbst in Erinnerung rufen. Wo stand ich heute vor einem Jahr, vor fünf Jahren oder vor zehn Jahren? Dann kann man sich mit diesem früheren Selbst vergleichen: Was habe ich in der Zwischenzeit alles erreicht, was habe ich alles gelernt und in welchen Bereichen habe ich mich weiterentwickelt? Diese sogenannten temporalen Selbstvergleiche fallen meist erfreulich für uns aus¹ und ermöglichen es uns, einen positiveren Blickwinkel auf unsere momentane Leistung einzunehmen. Damit einhergehend helfen sogenannte Selbst-Affirmationen, das heißt sich die eigenen Stärken und Erfolge ins Gedächtnis zu rufen, um Neid zu minimieren. Sind diese in unseren

¹ Eine Ausnahme sind nachlassende Fähigkeiten durch Alterungsprozesse oder Fähigkeiten, die wir selten nutzen, z.B. Sprachkenntnisse.

Gedanken präsent, stehen wir bessergestellten Personen positiver gegenüber. Dem Neid wird sozusagen der Wind aus den Segeln genommen.

Der Sinn des Neids: Neid als Informations- und Inspirationsquelle nutzen

Doch welchen Zweck hat es überhaupt, dass wir neidisch werden? Evolutionär betrachtet fungieren Emotionen wie Neid oder Missgunst als eine Art Warnsystem, die uns auf eine Bedrohung in unserer Umgebung aufmerksam machen. Wenn wir Neid verspüren, alarmiert uns unser emotionales Warnsystem, dass unser Status bedroht ist und verdeutlicht uns, dass Handlungsbedarf besteht. Gleichzeitig kann Neid für uns eine wichtige Informationsquelle sein, die uns darauf hinweist, welche Eigenschaften und Erfolge für unseren Selbstwert wesentlich sind. Oftmals fällt es uns schwer zu sagen, was für uns und unseren Selbstwert zentral ist. Die Emotion Neid zeigt es uns automatisch. Um Neid konstruktiv zu nutzen, ist es wichtig, genau aufzuspüren, welches Attribut der anderen Person unseren Neid ausgelöst hat. Hat uns zum Beispiel ein vormaliges Teammitglied die Beförderung zum Teamleiter vor der Nase weggeschnappt, können wir uns fragen, ob es der höhere Status ist, den wir neiden, den damit verbundenen Respekt und die Anerkennung der Kollegen, die mit der Rolle einhergehenden neuen Aufgaben, das höhere Gehalt oder vielleicht die Machtposition über andere? Sobald wir unsere eigenen Schwachstellen identifiziert haben, können wir uns darauf konzentrieren, mich in diesen Bereichen gezielt weiterzuentwickeln. Mit dem Ziel, uns zu verbessern und weiterzuentwickeln, kann die beneidete Person sogar als Vorbild dienen, von der wir uns Erfolgsfaktoren abschauen und lernen können.

Fazit

Aufgrund unseres natürlichen Drangs, uns mit anderen Menschen zu vergleichen, ist Neid ein Gefühl, das sich schwerlich komplett vermeiden lässt. Wir können aber lernen, wie wir Neid reduzieren können, in dem wir beispielweise unseren Fokus weg von Anderen und mehr auf uns selbst richten. Darüber hinaus kann Neid auch positiv genutzt werden und als Quelle der Information und Inspiration dienen.