

„Neid ist überall“

INTERVIEW.

Psychiater Raphael Bonelli über Neid, der etwas zutiefst Menschliches ist, und darüber, wie man der Neidfalle ganz einfach entkommt.

Von Carmen Oster

Der Sommer ist quasi die Hochsaison des Neids. Die Urlaubsfotos der Arbeitskollegen auf Instagram, die makellosen Zeugnisse der Nachbarskinder, Lehrer und Schüler, die acht Wochen Ferien haben, die Leute mit der Bikinifigur, die sich Eis essend am See reckeln – da könnte man schnell neidisch werden. Aber warum empfindet der Mensch Neid?

RAPHAEL BONELLI: Neid ist tief in uns drin. Er ist ja eine der sieben Todsünden, das haben also schon die Wüstenväter vor 2000 Jahren beschrieben. Neid ist etwas sehr Menschliches und Typisches, aber verschärft wird er heutzutage durch zwei Phänomene.

Die wären?

Durch den Narzissmus und Perfektionismus. Perfektionisten müssen dabeibleiben. Sie fragen sich: Was denken die anderen? Bin ich gut genug? Das alles passt genau zur Bikinifigur. Anorexie, Botoxspritzen und die ideale Figur sind die typischen Anzeichen des Perfektionismus. Narzissmus und Perfektionismus, diese zwei psychiatri-

Psychiater
Raphael
Bonelli: „Neid
ist eine
pathologische
Form des
Vergleichs“

GETTY IMAGES/FUSE

schen Phänomene, sind ganz intensiv neidbesetzt und beide sind unfähig zu einer neidlosen Bewunderung.

Was verstehen Sie unter neidloser Bewunderung?

Für mich ist die neidlose Bewunderung ein Ideal der Psyche. Der Gesunde kann im Publikum sitzen und sich bewundernd anschauen, wie gut jemand auf der Bühne singt. Er kann das neidlos. Der Narzisst sitzt drin und sagt: Ich könnte das viel besser. Und der Perfektionist sitzt drin und leidet darunter, dass er es nicht so gut kann. Zusammengefasst stellt der neidvolle Mensch einen Ich-Bezug her, der im Moment nicht da ist.

Es gibt ja das Sprichwort „krank vor Neid sein“. Was sagen Sie dazu?

Neid ist ja eine Todsünde, wo man die Strafe sofort bekommt. Der deutsche Psychologe Heiko Ernst hat das einmal sehr lustig formuliert. Er sagt, dass man bei allen anderen Todsünden wie der Wollust oder der Fresssucht zumindest am Anfang ein bisschen Spaß hat. Beim Neid nicht. Auch den Asterix zeichnet man grün vor Neid. Diese Krankheit besteht darin, dass man richtiggehend zwanghaft fixiert auf des Nachbarn Garten oder die Figur des anderen ist. Man kriegt diese Gedanken nicht mehr aus dem Kopf. In der Psychiatrie reden wir von Zwangsgedanken. Warum kann ich nicht so schöne Brüste oder Muskeln haben? Beide Geschlechter sind gleichermaßen vertreten.

Durch die sozialen Medien bekommt man das perfekte Leben der anderen ja auf dem Präsentierteller serviert. Wird dieses Neidgefühl dadurch heutzutage noch gesteigert?

Zur Person

Raphael M. Bonelli ist ein Wiener Psychiater, Psychotherapeut und Neurologe.

In seinem Buch

„Perfektionismus. Wenn das Soll zum Muss wird“ schildert er in 77 Patientengeschichten aus der eigenen Praxis, in welchen Bereichen Perfektionismus zu finden ist.
www.bonelli.info



Aber mit ganz großer Sicherheit. Es gibt ja jetzt schon Firmen, die anbieten, Fake-Urlaube auf Facebook zu posten, sozusagen professionelle Lügner, nur damit man angeben kann.

Wo liegen die Unterschiede im Neid des Perfektionisten und Narzissten?

Der Perfektionist denkt: Was sagen die anderen? Bin ich gut genug? Eine Kehrseite des Neides ist ja sehr schön beschrieben in den Narzissmuskriterien. Der Narzisst beschäftigt sich sehr mit Neid, aber der ist doppelbödig. Einerseits neidet er sehr und macht den anderen sozusagen innerlich runter. Auf der anderen Seite ist er aber auch völlig überzeugt, dass alle anderen ihn beneiden. Es ist ein neuer Aspekt, dass sehr viele Leute glauben, sie werden von irgendjemandem beneidet, was meistens aber gar nicht unbedingt der Fall ist, sondern einfach eine Form von Narzissmus. Wir wissen aus Studien, dass Narzissmus in den letzten 30 Jahren deutlich angestiegen ist. Es gibt immer mehr Narzissten und das hat mit diesem doppelköpfi-



gen Neidphänomen zu tun. So entwickelt sich immer mehr diese Kultur des Vergleiches.

Welche Auswirkungen hat diese komparative Haltung?

Wir leben in einer Gesellschaft, in der Leistung alles ist und wo man ständig vergleicht und verglichen wird. So kommt es auch zu mehr Neid. Auch unter den Geschlechtern geht es ganz viel um Neid. Er ist überall.

Kann er denn auch einen guten Zweck erfüllen und Menschen vielleicht anspornen?

Neid, so wie er in der klassischen Philosophie verstanden wird, ist immer schlecht. Er ist zu nichts nutz, weil er eine pathologische Form eines Vergleichs ist. Man kann aber auch vergleichen und dadurch angespornt werden.

Fortsetzung auf Seite 14



„Neid ist überall“

Fortsetzung von Seite 13

Der Neid aber ist destruktiv. Es funktioniert ja nicht so: Ich neide dir etwas, deswegen bemühe ich mich mehr. Sondern ich neide, dann fange ich an zu jammern und finde mich dann arm.

Wer ist am gefährdetsten?

Neid ist ein Symptom dafür, dass jemand nicht ganz mit sich selbst im Reinen ist, sondern dass er sich sehr über das Äußere, das Oberflächliche definiert und im Grunde darauf fixiert ist, was die anderen denken. Man kann ja sagen, du kannst großartig singen, dafür kann ich gut tanzen. Auf dieser Ebene kann man sich auf Augenhöhe begegnen, aber das schafft der Neider nicht. Dann braucht man den Porsche oder ein anderes dümmliches Statussymbol.

Ändern sich diese Neidobjekte mit der Zeit?

Bei Kindern und Jugendlichen sieht man sehr beeindruckend, wie sehr sich Neidobjekte ändern. Aber das Prinzip ist gleich. Man hat etwas, was der andere nicht hat, und man hätte gerne etwas, was der andere hat. Zu meiner Zeit war das ultimative Statussymbol ein Lacoste-Leiberl und ich glaube, danach kräht jetzt kein Jugendlicher mehr. Die Dynamik bleibt aber immer gleich. Es gibt ein paar Trendsetter, die vorzeigen, was man zu haben hat, und dann beginnt das Spiel. Bei den Jugendlichen sieht man es noch deutlicher, weil es noch durchschaubarer ist. Aber Erwachsene sind oftmals genauso gepolt.

Ist Neid eine österreichische Eigenart?

Ich würde sagen, dass wir besonders neidvoll sind. Ich

weiß nicht, ob es damit zusammenhängt, dass wir ein so kleines Volk sind und einmal groß waren – ob es irgendetwas Geschichtliches ist. Oder weil wir eine komische Mischung aus allen möglichen Völkern sind. In Amerika ist man stolz auf erfolgreiche Menschen, in Österreich darf man nicht unbedingt erfolgreich sein, da muss man einmal nörgeln. Viktor Frankl zum Beispiel musste im Ausland erfolgreich werden, damit er in Österreich wahrgenommen wurde.

Wie kann man den Neid am besten bekämpfen?

Indem man beginnt, jemanden neidlos zu bewundern. Solche Menschen sind sehr, sehr frei. Neid ist eine Versuchung und man kann dieser Versuchung erliegen, indem man sozusagen den anderen schlechtmacht und negativ konnotiert. Oder man kann Nein zu der Versuchung sagen, um sich zu einer Bewunderung aufzurufen. Im Grunde ist ja Neid auch eine Form von Bewunderung, nur ist sie halt negativ gefärbt. Neidlose Bewunderung hängt aber mit einem starken Ich zusammen, weil wenn ich es aushalte, dass ich einen Kollegen bewundere, muss ich aushalten, dass ich das nicht so gut kann. Das fordert schon einiges an innerer Stabilität. Ich würde es „in sich selbst ruhen“ nennen.

**Beraterin,
Psychologin,
Schauspielerin,
Regisseurin und Intendantin: In der Vielfalt liegt Nina Blums Stärke**

MARTIN HESZ



Denke ich an meine Kindheit, steigt mir sofort der Geruch von brennendem Kaminholz in die Nase. Wenn ich mich zurückerinnere, erzeugt das ein warmes, heimeliges Gefühl. Den Geruch verbinde ich nämlich unweigerlich mit meiner Großmutter, also der Mutter meines Vaters. Mit ihr habe ich viel Zeit verbracht. Waren meine Eltern weg, hat sie auf mich aufgepasst. Neben meinen Eltern war sie meine wichtigste Bezugsperson. Und ich habe sie auf ihre Art sehr emanzipiert gefunden.

Im Jahr 1946 hat sie sich scheiden lassen und meinen Vater alleine großgezogen. Das war für die Zeit damals sehr ungewöhnlich. Sie war Koch- und Handarbeitslehrerin, hat immer gearbeitet und war sehr bodenständig. Von ihr habe ich mich nicht nur sehr geliebt gefühlt: Ihre lebensfrohe Art begeistert mich bis heute. Obwohl sie die letzten 15 Jahre vor ihrem Tod an Diabetes und Osteoporose gelitten hat, war sie immer unternehmungslustig. Bis zum

Schluss ist sie mit dem Auto gefahren, hat alle mitgenommen und ist verweist.

Worüber ich mich sehr gefreut habe, war mein Bruder. Als er auf die Welt gekommen ist, war ich 14 Jahre alt. Ich kann mich noch an mein Fahrrad von früher erinnern. Darauf war ein Kindersitz geschnallt, mit dem ich meinen Bruder jeden Tag in den Kindergarten gebracht habe. Als ich mit 16 meinen ersten Freund hatte, haben wir am Wochenende viel Zeit mit meinem Bruder verbracht. Vielleicht ist das ein Grund, warum ich selber so spät ein eigenes Kind bekommen habe. Weil ich die Mutterrolle damals schon sehr ausleben konnte. Bis heute verbindet mich und meinen Bruder ein enges Verhältnis.

Unsere Eltern waren nicht sehr streng. Das klingt vielleicht seltsam, aber: Vor allem in der Pubertät hätte ich mir manchmal mehr Grenzen gewünscht. Es war nicht leicht, meine Eltern zu schockieren. Sie haben mir wenig Angriffsfläche geboten. Das habe ich ihnen manch-