

Besser angespornt als neidisch sein

Schon Kleinkinder vergleichen sich mit anderen – Psychologin rät Erwachsenen, sich auf eigene Stärken zu besinnen

Neid gibt es zwar häufig, aber neidische Menschen sind oft nicht glücklich. Sich zu vergleichen, ist eine grundsätzliche Eigenart von Lebewesen, die sich aber ins Negative ausgeprägt hat. Diplom-Psychologin Sandra Jankowski erklärt, woher Neid kommt und wie damit besser umzugehen ist.

Der Mieter beneidet den Nachbarn um dessen eigenes Häuschen, die Schülerin ihre Klassenkameradin um die gute Note und der Junge seinen Freund um das große Kinderzimmer. Dieses Gefühl kennt eigentlich jeder Mensch. Es entsteht durch das Vergleichen, das bereits bei den Jüngsten einsetzt, erklärt Diplom-Psychologin Sandra Jankowski. Diese Eigenart, die auch unter vielen Tieren zu beobachten ist, hat ursprünglich den Grund, von anderen etwas lernen und dies irgendwann selbst können zu wollen, wie beispielsweise Krabbeln, Sprechen, Gehen.

Streben nach Höherem

Sich zu vergleichen, „ist erst einmal in Ordnung, weil wir dadurch nach Höherem, Besserem streben“, sagt Jankowski, die dem Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen angehört. Das ist bei Kindern und auch bei Erwachsenen so. Der Neid, dem anderen etwas nicht zu gönnen, in etwas besser sein zu wollen, entsteht auf unterschiedliche Art und Weise.



Kleine Kinder vergleichen ihre Fähigkeiten mit denen anderer noch ganz ohne Neid. Sie wollen einfach gerne dasselbe können.

Foto: imago/YAY Images

Beim Nachwuchs sind bestimmte Altersgrenzen immer wieder problematisch: Wenn dem älteren Bruder etwas erlaubt wird, was die jüngere Schwester noch nicht machen darf, wie zum Beispiel abends länger aufbleiben, dann kann dies zu Neid führen. Eltern sollten in diesem Fall sensibel mit den Jüngeren umgehen, ihnen genau erklären, dass sie das jetzt noch nicht dürfen, in Zukunft aber schon. Dann entwickeln diese dafür Verständnis. Spielen Mutter oder Vater die Einwände der Jüngeren dagegen einfach herunter und

nehmen sie also nicht ernst, kann Missgunst entstehen und auch bleiben.

Insbesondere bei Prüfungen oder Wettkämpfen kann die Wortswahl von Erziehungsberechtigten, Trainerinnen oder Betreuern Neid schüren, beispielsweise mit Sätzen wie „Du schaffst das eh nicht!“ oder „Der andere ist einfach besser als du!“ Stattdessen ist Motivation und Stärkung des Selbstbewusstseins gefragt, erklärt die Expertin.

In der Schule oder auch im Sport kann sich das Kind, die Athletin oder der Athlet durch Fleiß und

Training verbessern. Bei fehlendem Talent hilft dies natürlich nur begrenzt. Wenn man mit aufbauenden Worten nicht mehr weiterkommt, kann es motivieren, andere Stärken hervorzuheben und zu fördern. So kann eine Mutter ihren Sohn beispielsweise aufbauen, indem sie ihn an seine guten Leistungen in einem anderen Schulfach, einer anderen Sportart oder an sein besonderes musikalisches Talent erinnert.

Um Neid und die damit verbundenen negativen Gedanken und Gefühle nicht aufkommen zu las-

sen oder diese zu unterdrücken, ist ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl wichtig, erklärt Jankowski. Menschen, die dies haben, können anderen leichter etwas gönnen.

Aber auch Personen mit geringem Selbstbewusstsein können an sich arbeiten. Dann sei es umso wichtiger, sich auf seine eigenen Fähigkeiten zu besinnen, betont die Expertin. Es geht ja gar nicht darum, genau in diesem einen Bereich so gut zu sein wie jemand anders. „Oft wissen Menschen, die unter Neid leiden, gar nicht, wie erfolgreich sie auf andere Weise schon sind“, sagt sie. Sie sollten sich dessen bewusstwerden. Zudem schadet es, sich ständig mit vermeintlich erfolgreicheren Personen zu vergleichen.

Gefühlte Ungerechtigkeit

Oft wird in der Gesellschaft sogar gegen Gruppen, die im sozialen Abseits stehen, Neid geschürt. Grund dafür ist ein gestörtes Gerechtigkeitsempfinden. Es ist eine „gefühlte Ungerechtigkeit“, die häufig nicht der Realität entspricht. Jankowski rät, sich die Frage zu stellen, ob es den anderen Personen wirklich besser geht, und ob man mit diesen tauschen möchte.

Vom Gegeneinander zu einem Teamgefühl zu kommen, wäre ideal, sagt die Expertin. Denn eine Gemeinschaft ist erfolgreich und zufrieden, wenn alle ihre Stärken einbringen. Sebastian Heise