

*Ein Leben ohne Neidgefühle erscheint nicht möglich.
Eine neidfreie Gesellschaft – undenkbar.¹*

Neid kann sich auf vieles beziehen: Auf etwas, das man nicht ist, hat, sein oder haben kann, auf etwas, das anderen zu eigen ist oder zu sein scheint – also sowohl auf etwas Reales als auch etwas Imaginäres –, wie persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten, berufliche Kompetenz, Positionen in der Gesellschaft mit Macht und Einfluss, sowie auch auf etwas, das anderen gehört, wie materieller oder immaterieller Besitz in sichtbarer oder verborgener, auch nur vermuteter Weise. Neid ist verbunden mit Affekten, in oft heftiger und vielfältiger Ausprägung, teils mit der Tendenz zum Schmerzhaften, also auch körperlich spürbar – Neidschmerz². Deutlich werden v.a. in der destruktiven Variante des Neids Empfindungen beißender, giftiger Art, oft begleitet von stockendem Atem, zusammengebissenen Zähnen, verengtem Blick – selbstüchtig und übelwollend im Ausdruck (siehe unten: Missgunst).

Bei Neid kann der Beneidete völlig ahnungslos bezüglich des Neiders sein, beide brauchen sich weder zu kennen, noch voneinander zu wissen (ein Unterschied zur Eifersucht).

Ein Versuch, den komplexen Neidaffekt genauer zu bestimmen, stammt von Günter Seidler. Er bezeichnet ihn als Neidkonfiguration: Zusammengesetzt aus dem *Neidsubjekt* (Neider), einem *Neidobjekt* (dem Beneideten), dem *Neidgegenstand* (das Etwas, worum der Beneidete beneidet wird) und einem *Neidziel* (was will der Neider mit dem Neidgegenstand?). Die Frage nach dem Neidziel betrifft somit auch das Selbstverständnis des Neiders. Dieses könnte so beschrieben werden: Er will den Neidgegenstand unbedingt haben, weil er allein ihm zustünde, und zwar zur uneingeschränkten Verfügung³ – wobei noch das wichtige *Neidmotiv* zu ergänzen wäre, nämlich den Selbstwert zu erhöhen.

Eine bestimmte „Vergleichsdimension“ sei für das Auslösen eines Neidaffekts erforderlich, schreibt Ariane Schorn, nämlich eine gewisse soziale Ähnlichkeit zwischen Beneidetem und Neider, insofern dann zumindest die imaginierte Chance für den Neider besteht, den Neidgegenstand zu erreichen, wenn ...⁴. Hier klingt die konstruktive Variante des Neides mit, nämlich als Ansporn und Motiv, sich anzustrengen, um den Neidgegenstand oder etwas Gleichwertiges zu erwerben, bzw. das „Neidziel“ (Seidler) zu erreichen. Auch ein von Wohlwollen gegenüber dem Beneideten begleiteter Neid, der mit klarer Anerkennung seiner Fähigkeiten oder Eigenheiten verbunden ist (z.B. würden Fußballfans gerne so gut spielen können wie ihr Idol und huldigen ihm deshalb), gehört zu den konstruktiven Neidvarianten.

Werden Neidgefühle ähnlich wie Angst oder Trauer empfunden? Nein, eher wie ein Sich-Fürchten: Man beneidet jemanden um etwas, man fürchtet sich vor jemandem, etwas.

In die Einschätzung des Grades destruktiver Varianten des Neids sollte auch die Frage, ob nicht eine gewisse Berechtigung des Neiders hinsichtlich des Neidgegenstands oder -ziels besteht, eingehen. (z.B. wird es nicht selten öffentlich als Neid diskreditiert, wenn sozial Benachteiligte sich ungerecht behandelt fühlen).

¹ Nach Schoeck, H. (1980) S.14 ff.

² Schorn, A. (2003) S. 261

³ Seidler, G.H. (2001) S. 52 f.

⁴ So auch Demmerling, C. und Landwehr, H. (2007) S. 195

Missgunst Ulrich Streeck betont, dass Neid mehr sei als „nur ein Gefühl“, es ziehe den Neider selbst in Mitleidenschaft, wolle „schädigen und schaden“⁵. Letzteres erscheint plausibel; da Neid sich auf andere oder anderes richtet, kann er zur Abneigung gegen jene führen, die das besitzen, was der Neider begehrt, und auch von dem Wunsch begleitet sein, den Beneideten zu schädigen (z.B. verbunden mit Schadenfreude).

Streeck betont hier eher die destruktive Variante, die in Richtung Missgunst weist. Wie könnte eine Art Übergang von Neid zu Missgunst beschrieben werden? Missgunst lässt sich als eine Variante destruktiven Neids einordnen, wenn man zweierlei hinzunimmt: (1) Missgunst kann auch auftreten, ohne dass der (von Seidler) beschriebene Bezug zwischen Neider und Beneideten erkennbar vorliegt, und (2) „missgünstige Gefühle werden den Betroffenen gegenüber aufgrund ihrer allgemeinen Verpöntonheit meist verborgen. Sollen sie trotzdem ausgelebt werden, werden zumeist Vorwände für die jeweilige Argumentations- und Handlungsweise herangezogen.“⁶ (vgl. Th. Mann: *Der Weg zum Friedhof*).

Diagnostisch können wir die exzessiv-destruktiven Ausprägungen des Neids und der Missgunst als Aspekte einer Narzisstischen Persönlichkeitsstörung einordnen.

Mögliche Aspekte der Abwehrorganisation: Wechsel zwischen Selbst- und Objektidealisation mit Größenphantasien, Minderwertigkeitsregungen, Selbstanklagen und Selbst- und Objektbewertungen, meist in offener oder unterdrückter, aggressiver Grundstimmung, gelegentlich altruistische Tendenzen, Rationalisierung.

Bei einer in dieser Weise kompensierten Selbstwertproblematik können wir Neidregungen als „Indikatoren und Reaktionen auf einen als Minderung des eigenen Selbstwerts empfundenen Vorteil, Vorzug oder Erfolg eines Anderen“⁷ psychodynamisch verorten. Wenn sich darüberhinaus aber heftige, feindselige oder destruktive Gefühlsstürme zeigen, kann man psychodynamisch schließen, dass der Selbstwert reduziert ist und sich eine weitere Konfliktdynamik aufgebaut hat, nämlich die zwischen den eigenen prosozialen und extrem gesteigerten selbstbezogenen Tendenzen; daher muss, so Mentzos weiter, „das peinigende oder peinlich werdende Neidgefühl versteckt, verdrängt, verleugnet werden“. Ein derartiges Neidgefühl wäre dann Missgunst.

Die Sozialisationsgeschichte des Neiders dürfte geprägt sein von Vorbildern, die Konkurrenz- und Prestigestreben, sozialen und gesellschaftlichen Aufstieg auf Kosten anderer als positive Werte angesehen und postuliert haben – mit dementsprechenden Umgangsformen in der Entwicklungszeit des später von Neidgefühlen Geplagten.

Therapie wie bei Persönlichkeitsstörungen: Entwicklungsverläufe analysieren, versuchen zu verstehen, welche Abwehr- und Schutzfunktionen zu Kompensationszwecken entwickelt wurden und aktuell eingesetzt werden. Anerkennung dieser kompensatorischen Errungenschaften und Bearbeitung ihrer dysfunktionalen Anteile nach psychodynamischen strukturbezogenen und konfliktorientierten Behandlungstechniken.

⁵ Streeck, U. (2008) S. 17, siehe auch seine Erwähnung pathophysiologischer Reaktionen im Zusammenhang mit wohl chronischem unbewusstem „Neidärger“ (S.19)

⁶ Wiki (2016) *Missgunst*

⁷ Mentzos, St. (2009) S. 37

„Das Wesen der Eifersucht liegt in der Absolutheit und Ausschließlichkeit des Beziehungsanspruchs“⁸

Eifersucht „Man beneidet jemanden wegen etwas. ... Eifersucht ist eine Relation, die nicht auf eine Sache oder Eigenschaft zielt, sondern bei der mindestens drei Personen im Spiel sind. Eifersüchtig ist man nicht auf Dinge oder Eigenschaften, sondern auf Personen, und zwar wegen ihres Verhältnisses zu anderen Personen, zu denen man ebenfalls ein – jedenfalls nach eigener Einschätzung – besonderes, vielleicht sogar einzigartiges Verhältnis hat.“⁹

Auch sei Eifersucht anders als Neid, stets von Verlustängsten begleitet, diejenige Person zu verlieren, zu der ein besonderes Verhältnis besteht oder imaginiert wird.

Häufiger noch als beim Neid ist Eifersucht mit somatischen Phänomenen assoziiert, und zwar mit physiologischen Störungen unterschiedlichster Art: z.B. tagelang nichts essen können, Schlafprobleme, auch körperlich manifeste Angst- und Panikzustände. Psychisch dominieren aggressive Gefühle, Hass, Wut, Hilflosigkeit bis Ohnmacht angesichts von Verlustängsten, Gefühlen der Demütigung und Scham, destruktiven und selbstdestruktiven Phantasien und Gedanken, Tagträumen und Racheimpulsen.

Auf den ersten Blick erscheint Eifersucht psychodynamisch gesehen „reifer“ als Neid, da bei ihr eine – den äußeren Erscheinungsformen entsprechende – überwiegend triadische innere Organisation angenommen wird. Aber schon, wenn wir die begleitenden körperlichen Manifestationen als psychosomatisch bedingt einordnen, kommen wir nicht ohne eine ergänzende dyadische Betrachtung aus. Moralische Bewertungen der Eifersucht sind für ein psychodynamisches Verstehen wenig hilfreich; kultur- und milieuspezifische¹⁰ – also die jeweiligen sozialen Umstände berücksichtigende – Kriterien, sollten allerdings herangezogen werden.

Anhand eines Fallbeispiels verdeutlicht Stavros Mentzos die komplexe Psychodynamik der Eifersucht, mit dyadischer („bipolarer“) *und* triadischer Dynamik:

Ein 35jähriger Analysand träumt, dass er einen älteren Mann nach kurzem Ringen auf den Boden wirft. Er bekommt sofort große Angst, er habe diesen von ihm sehr geschätzten Mann getötet und wird voller Schuldgefühle wach. Am Anfang des Traums hatte der Träumer diffus mitbekommen, dass auch die Ehefrau des älteren Mannes anwesend war, und dass er – der Träumer – einen Kontaktversuch mit ihr unternommen hatte.

Hier wird illustriert, auf welche Weise ein Zweier- (dyadischer) Konflikt innerhalb einer Dreier- (triadischen) Konstellation entsteht: Das Besiegen des Rivalen (selbstbezogene Tendenz) steht im Gegensatz zu der Liebe (objektbezogene Tendenz) zu ihm.

[Ähnlich würde eine dyadische Konstellation auch entstehen, wenn zwei Männer in narzißtischer Manier um eine abwesende Frau (imaginierte Dritte) rivalisieren, nach dem Motto: wer ist der Bessere, Stärkere, wer hat den Größten?]

Ein klassisches Beispiel dafür, wie im triadischen Konflikt Eifersucht das Dyadische in den Vordergrund treten kann: Othello erwürgt die über alles geliebte Frau (Desdemona), die ihn angeblich verraten hat (Kränkung, narzißtisches Motiv) und nicht den Rivalen.¹¹

⁸ Wurmser, L (2006) S. 9

⁹ Demmerling u. Landwehr (2007) S. 211 f.

¹⁰ Demmerling u. Landwehr (2007) S. 216

¹¹ Nach: Mentzos, St. (2009) S. 33

Léon Wurmser: *Pathologische Eifersucht* – Dilemma von Liebe und Macht¹²

Mit seinem Postulat: „Macht statt Liebe“ plädiert auch Wurmser dafür, nicht bei der sexuellen Eifersucht stehen zu bleiben, und auch nicht bei der aus seiner Sicht heute vermehrten Tendenz, Eifersucht primär dyadisch (Konflikte: Nähe/Distanz, Selbst/Objekt) zu konzipieren, („... wie oft manifeste Konflikte von Nähe und Distanz, die als symbiotisch gedeutet werden, wirklich manifeste Eifersucht verbergen.“ S. 3), denn das könne dazu führen, dass wir die Abwehr von Triadischem durch regressiv-dyadische Abwehrstrategien übersähen. Es gelte natürlich nach wie vor, dass bei offensichtlich triadisch-problematischen Konstellationen, z.B. ödipalen Konflikten, zusätzlich tiefe dyadische Bindungsmängel vorliegen können, weil Eifersuchtsanzeichen tatsächlich schon in frühester Kindheit (ab 4 bis 6 Monaten, S. 11) beobachtet wurden – also genau in der für die Entwicklung von Bindung bedeutsamen Zeit. Wir sollten daher auch bei der Frühanamnese zu Eifersuchtsproblemen stets bedenken, dass schon in der Säuglingszeit konfliktuöse Anzeichen von Eifersucht aufgetaucht sein könnten.

Abwehrstrategien: Das Fallbeispiel von Mentzos demonstriert ein mögliches Zusammenspiel von dyadischer *und* triadischer Abwehr.

Der Fall „Jane“ (nachzulesen bei Wurmser, siehe oben, ab S. 6) verdeutlicht einen Modus triadischer Abwehr *mittels* ausgeprägter dyadischer Abwehrmuster. Wie ist nun diese Abwehrform psychodynamisch einzuordnen?

Janes Verlustängste sind, bezogen auf ihre „blutsverwandte“ Tochter, existenzieller Art. (Ein Reflektieren über die „fast wahnhaftige Eifersucht, ist phasenweise unmöglich, ... alle Rationalität“ verschwunden. S. 6). Unsere psychodynamische Erklärung hierfür lautet ‚Regression auf eine frühe Entwicklungsstufe‘. Mit vier Monaten verlor Jane ihre Mutter durch Suizid. Es fand ferner ein Objektwechsel – eine „Verwandte“ – statt, der Jane, was sich aus dem Bericht entnehmen lässt, den Verlust der Mutter eher erschwert hat. Auch mit 12 Jahren, als sie von ihrem frühen Schicksal erfuhr, fand offenbar keine Verarbeitung des frühen Entwicklungstraumas statt. So lässt sich die Entstehung des dyadischen Abwehrmodus (traumatische Störung der Entwicklung von Bindung an die primäre Bezugsperson) nachvollziehen: eine Abwehr aus existenziellen Schutzgründen, eine Abwehr, die aus Angst vor Fragmentierung, also Selbstverlustängsten entwickelt werden musste. Bei der besonderen „Schwere“ dieses Falls pathologischer Eifersucht besteht also die dyadische Fixierung gleichsam „innerhalb“ d.h. im Kern einer – konflikt-dynamisch betrachtet – triadischen Konstellation.

Karl König hat die auch auf den Fall „Jane“ anwendbare Regression und „Fixierung in der Dyade“¹³ sowie deren Folgen für spätere Entwicklungsabschnitte, in Begriffen wie oral und narzisstisch gefasst, aber auch mit Bezügen zu Bindungsdefiziten anschaulich beschrieben.

¹² Wurmser, L (2006) S. 3

¹³ Karl König (1995) S. 39 ff.

Scham Schuld Im Kontext der Thematik „Liebe und Macht“ beschreibt Wurmser ab S. 9. seines o.g. Aufsatzes weitere Aspekte zur Psychodynamik der Eifersucht und der besonderen Rolle von Scham und Schuld. Er unterscheidet zwischen Objekt Konstanz als strukturellem Defizit (Objektmangel) und (früher) Konfliktdynamik, in der unerträgliche Scham steckt, z.B. als Vertrauende wieder verraten zu werden.

Literatur:

- Demmerling, C. und Landweer, H. (2007) *Philosophie der Gefühle* (Springer Verl.)
- König, K. (1995): *Die Fixierung in der Dyade*. In: Lindauer Texte. Texte zur psychotherapeutischen Fort- und Weiterbildung (PDF)
- Mentzos, St. (2009) *Lehrbuch der Psychodynamik*, Vandenhoeck & Ruprecht (Göttingen)
- Schorn, A. (2003) *Wenn andere haben, was ich nicht habe – Die intrapsychische und interpersonelle Dynamik des Neides*
Gruppendynamik und Organisationsberatung, 34. Jahrg., Heft 3, S. 261-278
- Seidler, G.H. (2001) *Phänomenologische und psychodynamische Aspekte von Scham- und Neidaffekten*, Psyche - Z Psychoanal 55 (01)
Klett-Cotta (Stuttgart)
- Streeck, U. (2008) *Über Neid*, Psychotherapeut 53:17–26 (Springer Med. Verl.)
- Wurmser, L (2006): *Pathologische Eifersucht*, Forum Psychoanal 1, 22:3-22 (Springer Med. Verl.)