

Was bringt uns unser Neid?

„Mitleid bekommt man geschenkt, Neid muss man sich verdienen.“ Robert Lembke

Die Nummer sechs der sieben Todsünden, auch besser bekannt als Neid, ist berüchtigt dafür, dass er Freundschaften vernichtet, Gesellschaften spaltet und dabei stets negative Gefühle erzeugt. Doch in der modernen Neidforschung zeigt sich der Neid mittlerweile von seiner (teilweise) besseren Seite.

Das wir Menschen neidisch sind, ist bekannt. Jeder war es schon einmal, Neider oder Beneideter. Warum ist das so? Professor Antonio Cabrales von der Carlos III Universität in Madrid meint dazu, dass der Neid in unseren Genen liegt. Man sollte den Neid nicht negativ betrachtet, so zeigt sich doch auch ein anderes Bild des Neides. Immerhin half uns der Neid bestimmte Entdeckungen zu machen, die uns so vorher nicht aufgefallen wären - Thomas Edison handelte zum Beispiel aus Neid zu Nikola Tesla. Neid kann man als eine Art Ansporn verstehen, der in der Evolution eine bestimmte Rolle spielte. Er überzeugt zum Wettstreit, egal ob es dabei um Technik, Wissenschaft oder auch um Fortpflanzung ging und immer noch geht. Er ist es, der den Menschen anstrebt, mehr zu geben, um besser zu sein. Dr. Rolf Haubl, Professor für Soziologie und Sozialpsychologie an der Goethe-Universität Frankfurt, betrachtet den Neid auch aus einer neutralen Sicht: „Ich sehe das von mir begehrte Gut im Besitz eines anderen und muss mit der Tatsache fertig werden, dass ich dieses Gut nicht bekommen kann.“

Lange Zeit wurde das Thema Neid von Wissenschaftlern links liegen gelassen, doch inzwischen interessieren sich neben Emotionspsychologen besonders Politiker und Wirtschaftsexperten für das zerstörerische Gefühl. „Neid ist eine komplexe Emotion. Sie enthält als Hauptkomponenten Ärger und Wut sowie Traurigkeit“, erklärt Professor Haubl. In einer Befragung mit 2500 Teilnehmern aus Ost- und Westdeutschland untersuchten die Wissenschaftler das Phänomen des Neides in der Gegenwartsgesellschaft. „Frauen gaben deutlich häufiger als Männer an, dass sie traurig sind, wenn sie das begehrte Gut im Besitz anderer sehen.“ Männer dagegen ärgern sich lieber. „Depressiv lähmend“ nennt der Forscher diese geschlechtsspezifische Neidreaktion. Des Weiteren gibt es die „empört rechtens“ Neidreaktion, hinter der sich das Begehren nach mehr Gerechtigkeit verbirgt. „Seit der Antike gibt es immer wieder dieselbe Figur: Privilegierte der Gesellschaft tendieren dazu, das Begehren Unterprivilegierten als Neid und damit als ungerechtfertigt darzustellen, während Unterprivilegierte das Interesse haben, ihr Begehren als Forderung nach mehr Gerechtigkeit anzusehen“, meint Haubl.

Haubl bestätigt daneben auch die Form des positiven Neides: Der „ehrgeizig stimulierende“ Neid. Dieser heizt nicht nur den Konsumwunsch an, sondern kann auch das Interesse von Besitz zu einem Interesse des Übertreffens verlagern. Die Grenze zwischen positivem und negativem ist jedoch schmal.

Der Neid ist aber nicht nur ein Ansporn, sondern er kann auch krank machen. Neue Forschungsergebnisse zeigten zum Beispiel, dass ein Zusammenhang zwischen Neid und der Neigung zu Depressionen besteht. Ebenso wurde festgestellt, dass Neid zwar kurzfristig die Konzentration steigert, aber längerfristig die Ausdauer bei Denkaufgaben stark reduziert - kurzum: Man gibt sich eher geschlagen und nimmt schneller schlechte Ergebnisse in Kauf.

Wer sich vor Neid schützen will, der sollte ein stabiles Selbstbewusstsein haben. Denn Neid ist nicht nur genetisch veranlagt, sondern wird vor allem durch die Sozialisation des Menschen bestimmt. „Menschen, die permanent mit dem Gefühl aufwachsen, zu wenig zu bekommen, tendieren eher zu Neidgefühlen“, meint Professor Haubl. Wichtig ist es in jedem Fall, sich auf die „produktive“ Seite des Neides zu konzentrieren. „Lassen sie den Neid zu. Finden Sie heraus, was er über Sie aussagt“, empfiehlt er. „Und machen Sie sich klar: Sie haben es selbst in der Hand, sich mit denen zu vergleichen, die mehr haben, oder mit denen, die weniger haben.“