



# DIE VIELEN GESICHTER DES NEIDS

Verdeckte Emotionen und Kindheitsspuren im Schatten des Neids.

VON TONIA SCHÜLLER

**N**eid ist wohl ein Gefühl, das die meisten nicht so gerne mögen. Trotzdem kommt es oft vor, dass der Neid uns einholt. Neid auf das schöne neue Auto des Nachbarn, Neid auf bessere Schulnoten, Neid auf den tollen Ehemann, die Kinder, den Mallorca-Urlaub der besten Freundin etc. „Ich bin neidisch auf ...“ kommt häufig vor – aber was steckt dahinter? Ist Neid gleich Neid?

Schauen wir uns einmal Sara an. Sara, 45 Jahre alt und Mutter eines jetzt 10-jährigen Sohnes, ist oft neidisch, wenn sie Schwangere oder junge Mütter mit Kinderwagen und Baby sieht – und fühlt sich damit richtig schlecht,

schämt sich. Tatsächlich laufen die Tränen, als Sara mir davon erzählt. Ein wichtiger Anhaltspunkt für mich und unsere Arbeit, denn diese Tränen geben mir einen ersten Hinweis, was sich hinter der offensichtlichen Emotion Neid, dem was nach außen sichtbar ist, verbirgt. Vorsichtig spreche ich Sara an: „Ich sehe, dass du weinst, dass da Leid und Trauer sind. Du scheinst Schmerz zu empfinden, wenn du Schwangere oder junge Mütter siehst. Möchtest du erzählen, was dir in diesen Momenten so weh tut?“ Sara schluckt, kann mich erst kaum anschauen, doch dann explodieren die Worte förmlich. Schluchzend erzählt sie mir, dass sie sich immer eine große Familie mit vielen Kindern gewünscht

hat. Sie berichtet von der gescheiterten Partnerschaft, wo das zweite Kind versprochene Sache war, die ihr dann vorenthalten wurde, weil sie nicht gut genug als Mutter erschien; von Vorwürfen, jemand mit einem Kindheitstrauma wie sie könne nie eine gute Mutter sein. Sie erzählt von ihrem Sohn, den sie seit über einem Jahr nicht sehen darf und von dem sie kaum hört, von Gynäkologinnen, die ihr sagen, sie hat quasi keine Chance mehr, von gescheiterten Versuchen, durch freiwillige Spender noch einmal Mutter zu werden. Schließlich bricht noch aus ihr heraus, dass Muttersein für sie immer das Wichtigste war, ihr Lebenstraum, wo sie sich am richtigen Platz fühlt.

## Da sind Wut, Trauer und Schuldgefühle.

Schon bei den ersten Punkten wird für mich klar, dass hinter dem vermeintlichen Neid von Sara ganz viele andere Emotionen stecken, die sie belasten: Da ist Wut auf die Menschen, die ihre Fähigkeit, eine gute Mutter zu sein, infrage stellen. Da ist auch Wut auf sich selbst, weil sie sich schwertut, Spender zu finden, da ist Wut auf das System, das sie als alleinstehende Frau mit ihrem Kinderwunsch im Stich lässt.

Doch es sind noch viel mehr Emotionen dahinter: Trauer über gescheiterte Versuche, über einen – in dem Moment – als verloren angesehenen Lebensstraum, wegen ihres Sohnes. Dazu kommen Schuldgefühle, dass Sara doch mehr hätte tun können, um sich ihren Wunsch zu erfüllen, früher hätte anfangen können, sich mehr Mühe geben können bei der Partnersuche.

Aber Moment, da kommt schon die nächste Emotion ins Spiel: Hilflosigkeit. Denn Sara hat keine Ideen (mehr), was sie noch tun kann, wie sie ihr Problem lösen und ihren Traum vielleicht doch noch leben kann – ihr fehlen Perspektiven und Ressourcen. Und schließlich ist da noch Angst. Angst, dass der nächste Versuch wieder scheitert, dass es sinnlos ist, dass sie zur Einsamkeit verdammt ist, dass sie chancenlos ist – kurz: Angst, die sie lähmt und ihre Hilflosigkeit noch größer macht.

Sara ist verunsichert. So viele verschiedene Emotionen können sich hinter Neid verbergen? Das kann doch nicht sein? Wenn ich neidisch bin, bin ich neidisch und nicht traurig, wütend oder hilflos!

Wirklich nicht? Schauen wir uns einmal genau an, wann und wie Neid entsteht: Bei Sara entsteht der Neid, wenn sie etwas sieht, was sie sich für sich selbst sehr wünscht, und keine Ahnung hat, wie sie es bekommen kann. Vielleicht denkst du jetzt: Das ist in ihrem Fall wohl schwierig und sie ist auch selbst verantwortlich, das hätte ihr ja früher klar werden können. Aber so einfach ist es nicht, denn leider tendieren wir Menschen dazu, oft unsere tiefsten Bedürfnisse und

Sehnsüchte zu überhören, nicht wahrzunehmen oder sie wegzudrücken, weil ... die Arbeit gerade wichtiger ist, uns schon als Kind vermittelt wurde, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse unwichtig sind, wir erst mal für die Familie zu sorgen haben, es egoistisch ist, wenn wir Wünsche oder Bedürfnisse auch nur äußern, geschweige denn ausleben ...

Ist Neid also eine Reaktion auf ein unerfülltes Bedürfnis oder einen Wunsch? Ja, ganz oft erlebe ich, dass es genau so ist. Entsprechend oft kommt, wenn wir an dem Gefühl Neid arbeiten, dann heraus, dass es gar nicht so sehr um das schöne Auto, die tolle Arbeitsstelle oder den Urlaub geht. In dem Moment, in dem Klient:innen davon erzählen und der Neid anscheinend ganz plötzlich hochschießt, ist nur ein Fass übergelaufen: das Fass der bis dahin ignorierten eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinter dem Neid.

Wie kann es den anderen nur einfällen, das einem einfach so vorzuleben? Wie können sie es wagen, zu ihren Bedürfnissen zu stehen und sie auszuleben? Da sind wir sofort vom Neid bei einer Wut, die sich erst mal auf das Offensichtliche richtet, das Objekt oder die Geschichte, welche die Tür zu unserem Neid aufstößt und uns damit auf bisher ignorierte eigene Wünsche und Bedürfnisse aufmerksam machen will. Schauen wir dann genauer hin, sind es oft gar nicht die materiellen Dinge, die uns neidisch machen, sondern ein bis dahin unsichtbares Verbot, uns selbst auszuleben. Es ist ein Zwang, der bisher unsere Lebensqualität eingeschränkt hat, uns blockiert hat und es uns unmöglich gemacht hat, Visionen umzusetzen. Wenn unsere Klient:innen jetzt vielleicht zum ersten Mal die Chance bekommen, diese innere Not näher anzuschauen

und darüber zu sprechen, gehen viele Türen auf und oft lassen sich Wege finden, wie diese neu ersichtlichen Bedürfnisse gut gelebt werden können – ohne dauerhaft auf andere neidisch sein zu müssen.

Wie arbeite ich nun mit dem Neid oder vielmehr mit den vielen anderen Emotionen, die sich dahinter verbergen? Und vor allem, wie finde ich, finden meine Klient:innen den Zugang zu den Bedürfnissen, die bei ihnen dahinterstecken? Tatsächlich kommt es hier darauf an, wo meine Klient:innen stehen: Wenn – wie bei Sara – die Ursache ihres Neids recht offensichtlich ist, kann ich direkt an dem unerfüllten Bedürfnis ansetzen. Gemeinsam arbeiten wir uns dann zunächst mit EMDR durch alle aktuellen belastenden Emotionen. In einem zweiten Schritt erkunden wir, welche Optionen es gibt, das Bedürfnis zu leben, welche Herausforderungen dabei auftauchen und welche Ressourcen mein:e Klient:in braucht, um diese zu nutzen und anzugehen. Dazu können wir EMDR nutzen, Timeline-Arbeit aus dem NLP oder den Ressourcenbaum.

Doch was tue ich, wenn der Fall nicht so offenkundig ist wie bei Sara? Oder wenn es noch Verbote gibt, die den Neid fördern, weil sie das Leben eigener Bedürfnisse verbieten? In diesem Fall ist es wichtig, zunächst genau an dieser Stelle anzusetzen, mit meinen Klient:innen solche Verbote – meist mit EMDR – aufzulösen. Sätze wie „Ich will/kann/darf Wünsche/Bedürfnisse haben“, „Ich darf meine Wünsche spüren und ausleben“, „Meine Bedürfnisse sind wichtig“ oder auch „Ich bin wichtig, ich darf mich und meine Bedürfnisse an die erste Stelle setzen“ setzen wir als neue, positive Anker.

# Welche Bedürfnisse und Wünsche, die sich bisher hinter deinem Neid verborgen haben, würden über Nacht zutage kommen?

Sehr oft führt der vermeintliche Neid dann zu jüngeren Anteilen meiner Klient:innen, zu verletzten inneren Kindern, weil beispielsweise nur Geld für das einfache, kassenfinanzierte Brillengestell da war oder nie eine Freundin zu Besuch kommen durfte, weil die Mutter Depressionen hatte. Diese frühen Ursachen von „Neid“ erklären wieder, wieso daran viele andere Emotionen hängen, denn als Kinder sind wir abhängig von unserer Umgebung, der Erlaubnis unserer Eltern, den Spielregeln, die in unserem direkten Umfeld herrschen und gegen die wir uns als Kind nicht wehren können. Das Kind in uns ist nicht neidisch, sondern traurig, wütend, hilflos, hat Angst oder fühlt sich sogar schuldig, wenn ihm gespiegelt wird, dass sein Bedürfnis aus Sicht von Eltern oder Lehrer:innen unpassend oder gar unverschämt sei. In solchen Fällen ist es zentral, die Stressmuster dieser Kindheitserlebnisse zu verarbeiten und mit EMDR aufzulösen, damit neuer Raum entsteht, aber auch, um die verletzten Gefühle zu würdigen. Manchmal reicht das schon, damit Klient:innen ein erstes Gefühl für die Wünsche und Bedürfnisse entdecken können, die hinter ihrem Neid stehen. Oft brauchen sie aber auch Hilfe, weil sie damit komplettes Neuland betreten. In solchen Fällen kann die *Wunderfrage aus dem Lösungsfokussierten Ansatz nach Steve de Shazer* in abgewandelter Form helfen, die Bedürfnisse und Wünsche sichtbar zu machen, wenn Klient:innen etwas mit Zauberstab und Fee anfangen können. Dann steht im Zentrum der Wunderfrage: Welche Bedürfnisse und Wünsche, die sich bisher hinter deinem

Neid verborgen haben, würden über Nacht zutage kommen? Und woran würde dein Umfeld erkennen, dass du diesen jetzt Raum gibst?

Antworten, die sich hier ergeben, sind oft spannend, da sie meist gar nichts mit dem anfänglichen Neidobjekt zu tun haben. Aus dem Neid auf den Mallorca-Urlaub wird beispielsweise das Bedürfnis nach regelmäßiger Auszeit, einem Urlaub am Meer, Zeit mit Freunden. Dinge, die sich häufig recht einfach auch im Alltag realisieren lassen – jetzt, wo sie einmal gesehen worden sind.

Doch was, wenn die Wunderfrage nicht weiterhilft oder nicht zu meinen Klient:innen passt? In so einem Fall gibt es ein tolles Tool der *Coaching Cards*: das Hotel der Bedürfnisse. Auf dieser DIN-A2-großen Karte finden meine Klient:innen ein ganzes Haus, angefüllt mit einer riesigen Auswahl an Bedürfnissen, die sie möglicherweise haben. Und es bietet sich für sie eine bis dahin fremde Gelegenheit: sie dürfen aussuchen, ganz allein entscheiden, welche dieser Bedürfnisse in ihrem Leben ab jetzt eine Rolle spielen sollen. Dazu gebe ich meinen Klient:innen Holzfiguren verschiedener Größe, die sie bei den Bedürfnissen abstellen dürfen, die sich passend anfühlen. Wir erarbeiten also eine Übersicht über die Landkarte noch offener Wünsche der Klient:innen und damit die Chance, weiteren Neid-Situationen oder vielmehr den dahinter versteckten Emotionen aus dem Weg zu gehen – weil jetzt die eigentlichen Ursachen dafür bekannt sind. Darf sich diese Landkarte ändern? Na klar, deshalb bekommen die Klient:innen gern ein Foto vom Ist-Stand mit und

wir prüfen bei weiteren Terminen, ob die Karte so noch gilt, ob etwas geändert werden soll und auch, wo sie gerade mit dem Erfüllen ihrer Bedürfnisse stehen und wo gegebenenfalls noch Unterstützung nötig ist.

Es lohnt sich also sehr, einmal den Blick hinter den Neid zu wagen, sich seine verschiedenen Facetten anzuschauen und die dahinter verborgenen verletzten Emotionen und Bedürfnisse aufzuarbeiten. Die vielen Gesichter des Neids sind ein Geschenk an uns, auf uns selbst zu schauen, und die Chance, bisher ungelebte Bedürfnisse entdecken und ausleben zu dürfen. ■



© privat

**Dr. phil. Tonia Schüller** arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationale Neurocoach. Als EMDR- & Traumatherapeutin ist es ihr Ziel, andere

traumatisierte Menschen bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihr Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und Mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik.

<https://hoffnungsvollleben.com>