

„SPIEGLEIN, SPIEGLEIN an der Wand...“

Narzissmus und Neid

Narzissten lieben sich selbst. Sie genügen sie auch selbst und sind deshalb für Neid nicht anfällig. Das wird häufig angenommen. Stimmt aber nicht.

Menschen mit starkem Narzissmus sind oft besonders neidisch. Sie beanspruchen die Anerkennung anderer Menschen in ausgeprägter Weise und sind häufig besonders verletzt, wenn sie diese nicht erhalten. Sie reagieren zum Beispiel mit Neid, wenn andere Menschen im Mittelpunkt stehen. Treffend sprach deshalb Erich Fromm bei Narzissmus von Selbstsucht statt von Selbstliebe.

Nach mehreren Studien (u.a. von Jens Lange und Mitarbeitern in Deutschland)¹ findet sich Neid zumindest bei vulnerablen Narzissten überzufällig häufig – oft sogar in einer malignen Form. Solange allerdings die narzisstische Grandiosität von Betroffenen aufrechterhalten werden kann und es ihnen gelingt, sich dank Talent, Extraversion und Aggressivität erfolgreich durchzusetzen, ist ihr Neid nicht überaus stark, wie Kirzan und Johar in den USA kürzlich zeigen konnten.² Das ändert aber nichts daran, dass zumindest Menschen mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung besonders kränkbar sind und häufig neidische Reaktionen zeigen. Nach dem amerikanischen Diagnose-Manual DSM-5 ist Neid eins von neun Kriterien dieser Störung.

Neid als Folge narzisstischer Kränkung

Der Zusammenhang von Narzissmus und Neid hat eine lange Geschichte. Bis ins 20. Jahrhundert wurde allerdings noch nicht explizit von Narzissmus gesprochen. Jedoch wurde in Religion und Philosophie schon früh davon ausgegangen, dass Neid mit Selbstbezogenheit zusammenhängt. So wird Neid im Buddhismus als eine egozentrische Haltung verstanden, in der jemand für sich selbst Reichtum und Ehre begehrt, diese aber einem anderen missgönnt. Wer neidet, vergleicht sich vor allem mit seinen nächsten Mitmenschen und ist frustriert, wenn diese haben, was man selbst vergebens begehrt.

Die Bibel setzt sich schon in der Genesis mit Neid auseinander. Kain, der Sohn von Adam und Eva, fühlt sich gegenüber seinem Bruder Abel zurückgesetzt, weil Gott das Opfer von

Abel bevorzugt. Er gerät narzisstisch gekränkt in blinde Wut und tötet seinen Bruder. Auch andere biblische Erzählungen sind von Neid (und Gewalt) geprägt, etwa

- wenn Sara, die Frau Abrahams, ihre Sklavin Hagar um ihr Kind beneidet und sie hart behandelt,
- wenn Josef von seinen neidischen Brüdern beseitigt und verkauft wird,
- wenn König Saul neidet und sich grämt, dass David beim Volk beliebter ist.

Neid und Eifersucht

In allen diesen Geschichten schädigt der oder die Neidende nicht nur einen nächsten Mitmenschen, sondern auch sich selbst. Allerdings ist auch zu fragen, inwieweit in diesen biblischen Geschichten nicht nur Neid, sondern auch Eifersucht im Spiel ist. Denn Neid begehrt, was man nicht hat, seien es Erfolg, Besitz oder Status, während Eifersucht das betrifft, was man hat bzw. hatte und was man nun an einen anderen verliert. Neid ist dyadisch zwischen Neider und Beneidetem angelegt, Eifersucht triadisch, d. h., es kommt eine dritte Person ins Spiel: Im Falle von Kain und Abel Gott, der Abels Opfer grössere Beachtung schenkt, bei Josefs Brüdern ihr Vater Jakob, der Josef bevorzugt. Dadurch verschärft sich der Eindruck von Zurücksetzung und persönlicher Kränkung. Neid vermischt sich mit Eifersucht. Doch dürfte Neid das basalere Gefühl sein, tritt doch Eifersucht meist mit Neid gemischt auf, während alleiniger Neid sehr häufig ist und mithin keine Eifersucht voraussetzt.

Diese statistisch abgesicherte Beobachtung (Parrot and Smith³) hat wohl dazu beigetragen, dass Neid – und nicht Eifersucht – im christlichen Abendland sei Gregor dem Grossen zu den sieben Haupt- oder Todsünden zählt. Neid wird als Sünde eines egoistischen Anspruchs verstanden, den man nicht selbst einlösen kann, aber durch das Unglück des Beneideten befriedigen möchte. Eine ähnliche Einschätzung von Neid findet sich in nahezu allen Religionen und Philosophien. Fast überall findet sich auch die Beobachtung, dass Neid zerstörerisch ist – auch für den Neider selbst. Dass Neider eine Strafe verdienen, kommt auch in vielen Sagen und Märchen zum Ausdruck.

Im bekannten Grimm'schen Märchen „Schneewittchen“ befragt die Königin den Spiegel, wer die Schönste im Lande sei. Sie bekommt die Antwort: „Frau Königin, ihr seid die Schönste hier, aber Schneewittchen ist tausendmal schöner als ihr“. Da erschrak die Königin und ward gelb und grün vor Neid. Von Stund an, wenn sie Schneewittchen [ihre Stieftochter] erblickte, kehrte sich ihr das Herz im Leibe um.“ Der Neid trieb sie so um, dass sie am Ende des Märchens „in rotglühenden Schuhen so lange tanzen“ musste, bis die tot umfiel.

Der Neid, auch der Neid der Königin im Grimm'schen Märchen, setzt voraus, dass sich ein Mensch ein Bild von sich selbst machen kann, sich also selbst spiegeln kann. Hätte er kein Selbstbewusstsein, könnte er auch nicht neiden. Er könnte sein Selbstbild nicht mit dem Bild, das er sich von anderen Personen macht, vergleichen und sich dabei defizitär vorkommen. Interessanterweise ist diese Fähigkeit des Sichspiegeln – die Psychologie spricht bekanntlich auch vom Spiegelstadium – im Grimm'schen Märchen angedeutet, indem die Königin den Spiegel befragt.

Neid und der böse Blick

Insofern ist Neid wie auch Narzissmus eine typisch menschliche Eigenschaft. Tieren ist sie weitgehend fremd. Doch sind Menschen auch fähig, sich in Worten und im Verhalten zu verstellen und zu verbergen, wie ihnen zumute ist. Was den Neid betrifft, ist die Versuchung dazu wegen seiner generellen Ächtung besonders gross. Aber die Augen als „Seelenfenster“ machen es schwer, Gefühle zu vertuschen. Deshalb dürfte sich in magisch geprägten Frühkulturen auch durchgesetzt haben, dass man sich vor dem „bösen Blick“ fürchtete und sich vor ihm zu schützen suchte. Insbesondere Amulette, die oft mit einem Auge geschmückt waren, sollten die Neidstrahlen des bösen Blicks abwehren. Für diese These spricht auch die Ethymologie von Neid in verschiedenen Sprachen. Auf Lateinisch heisst Neid *invidia*, was sich von *invidere* (hineinschauen, einen bösen Blick werfen) ableitet. Auf Hebräisch wird Neid (*roa ajin*) nach Wurmser als „Bosheit des Blickes“ bezeichnet. Im Deutschen finden sich für Neid die altertümlichen, aber treffenden Begriffe „Scheelsucht“ (scheel ansehen, schie-len) und „Abgunst“ (die Anerkennung absprechen).

Diese Ausdrücke weisen auf den schädlichen kommunikativen Effekt des Neids hin, der für das Zusammenleben in Gemeinschaft und Gesellschaft ein Problem darstellt. Ethnologische Studien postulieren, dass ältere Stammeskulturen die Neidproblematik einerseits durch komunitäres Teilen des Besitzes einzugrenzen suchten. Andererseits wurde bei ungleicher Besitzverteilung in nach Klassen gesonderten Gesellschaften die arme Bevölkerung durch regelmässige Festakte am Überfluss der Reichen beteiligt. Heute machen sich Reiche mitunter durch grosszügige Spenden beliebt.

Gesellschaftliche Aspekte

Der englische Philosoph Bertrand Russell vertrat die Ansicht, Neid sei auch in der Moderne eine treibende Kraft für die Demokratisierung der Gesellschaft. Nach seinem Kollegen John Rawls kann die Gleichstellung aller Bürger vor dem Recht das Neidpotenzial verringern. Selbst das Ideal einer Leistungsgesellschaft, in der Menschen nach ihrer Leistung belohnt

werden, dürfte Neid dämpfen. Werden jedoch Besitz und Anerkennung weniger an Leistung und Einsatz als an Cleverness, Networking und Rücksichtslosigkeit gebunden und damit Leistung durch Erfolg verdrängt, kann die Neidschwelle wieder sinken. „Wo das geschickte Ausnützen guter Gelegenheiten anscheinend wichtiger ist als Konzentration und Ausdauer – in solchen Konstellationen werden Verlierer und Unterlegene stets dazu neigen, sich selbst als Zukurzgekommene zu definieren und anderen ihren Erfolg zu verübeln“.⁴

Eine gewisse Unverschämtheit heutigen Erfolgsstrebens zeigt sich darin, dass wohl erstmals in der Menschheitsgeschichte Neid auch positiv konnotiert wird. „Neid ist geil“ proklamiert das Werbeunternehmen Ay und R in Anlehnung an den jahrelang erfolgreichen Satz eines Elektronikwarenhouses „Geiz ist geil“. Hinter dem Spiel mit „Anything goes“ kann durchaus ein Glaube an die seligmachende Kraft ungebremster Konkurrenz stecken. Erfolg ist alles. Wenn Neid dazu verhilft, ein Produkt besser zu verkaufen und einen grösseren Gewinn zu erzielen – umso besser. Für Kollateralschäden wird nicht gehaftet.

Die Instrumentalisierung von Neid kommt auch in politischen Auseinandersetzungen vor. Vor allem Rechtsparteien suchen sich einen Vorteil zu verschaffen, indem sie den Gegner als neidisch diffamieren, wenn dieser zum Beispiel eine Korrektur des Einkommensgefälles vorschlägt. Es ist dann meist von Sozialneid die Rede. Das raffiniert Verwerfliche dieser Taktik ist, dass der Angegriffene dem Neidvorwurf nicht entgegen kann, ohne sich selbst in Verbindung mit Neid zu bringen, auch wenn er ihn bestreitet. Zudem können Kränkungen so sehr verletzen, dass sie negative, auch neidische Empfindungen hervorrufen, wo vorher kein Neid war.

Therapeutischer Umgang mit Neid

Neid tritt nicht aus heiterem Himmel auf und ist kein einheitliches oder primäres Gefühl. Es setzt sich aus anderen Gefühlen wie Angst und Wut zusammen. Auch abgewehrte Scham und Traurigkeit spielen eine Rolle. Neid hat meist Abwehrcharakter. Neidende Menschen fühlen sich oft gekränkt und in ihrem Selbstwert herabgesetzt.

Dieser Hintergrund ist für den therapeutischen Umgang mit neidenden Menschen von grosser Bedeutung, wie Verena Kast herausgearbeitet hat.⁵ Nun könnte man annehmen, dass Neid kein Motiv darstellt, eine Therapie einzugehen, wird doch Neid nicht nur ungerne eingestanden, er hat auch eine feindliche Komponente.

Das schliesst aber nicht aus, dass manche Patienten und Klientinnen, die wegen Angststörungen, Depressionen und anderen Erkrankungen Hilfe suchen, auch unter einer Neidprob-

ematik leiden. Dann ist diese Problematik nicht nebensächlich. Sie kann die Behandlung erschweren und in extremis zu einer sogenannten negativ therapeutischen Reaktion führen. Von uneingestandenem Neid kann auch der Therapeut betroffen sein. Man neidet ihm dann, dass er zum Beispiel wissender oder glücklicher ist, und man missgönnt ihm den therapeutischen Erfolg.

Da Neid meist Abwehr einer tieferen Problematik ist, hilft es in der Regel nicht, wenn der Therapeut den auf ihn gerichteten Neid vorschnell anspricht. Das könnte das Gekränktheit des Hilfe suchenden Menschen noch verstärken. Es ist meist hilfreicher, wenn der Therapeut die erfahrene Beschämung, gleichsam den „bösen Blick“, zunächst aushält und so teilhat am Erleben des Patienten. Dieses Durchtragen (oder diese „Tragung“ im Sinne von Binswanger) ist zwar herausfordernd, sie ist aber leichter zu leisten, wenn sich der Therapeut der Not und des frustrierten Begehrens des Neidenden bewusst ist.

Auch bei belastendem Neid auf andere Menschen macht es Sinn, therapeutisch zunächst auf dahinterliegende Zurücksetzungen und narzisstische Verletzungen einzugehen. Dabei gilt es allerdings auch immer wieder, die positiven Ressourcen des Patienten anzusprechen, um eine weitere Negativierung des Selbstbildes zu vermeiden. Bei gutem Einverständnis und gegenseitigem Vertrauen kann dann ein versteckter Neid ggf. mit der Bemerkung thematisiert werden: „Können solche Erfahrungen nicht auch Neid hervorrufen?“

Persönlich achte ich in Psychotherapien vor allem auf Zeichen von Scham. Sie zeigen an, dass die narzisstische Abwehr des Patienten schwächer wird und sich ihm beispielsweise die Wahrnehmung von Neid schamhaft aufdrängt. Wer sich des Neids schämt, sieht von ihm nicht ab, sondern beginnt sich mit ihm auseinanderzusetzen. Scham zeigt eine Veränderung an; schon deshalb sollte sie nicht beschämt werden.

¹ vgl. J. Lange/J. Crusius/B. Hagemeyer (2016): The Evil Queen's Dilemma. Linking Narcissistic Admiration and Rivalry to Benign and Malicious Envy. *Eur. J. Pers.* 30, S. 168–188.

² Z. Krizan/O. Johar (2015): Narcissistic rage revisited. 108(5), S. 784–801.

³ W.G. Parrot/R.H. Smith (1993): Distinguishing the Experience of Envy and Jealousy. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 64(6), S. 906–920.

⁴ Rainer Paris: Neid. Von der Macht eines versteckten Gefühls. Manuscriptum 2010

⁵ vgl. Verena Kast: Neid und Eifersucht. Walter 1996