



Warum sind Menschen eigentlich neidisch?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung,“ sagte einst der deutsche Dichter Wilhelm Busch. Doch woher kommt eigentlich dieses Gefühl?

„Neid gehört wie zum Beispiel Gier, Mitgefühl, Freude, Angst und viele andere Gefühle zu unserer angeborenen emotionalen Grundausstattung. Die Erfahrungen, die wir vom ersten Atemzug an machen, bestimmen im Leben die Entwicklung dieser Emotionen. Neid steht in enger Verbindung zu Menschen und Gegenständen, die uns wichtig sind. Wenn andere Menschen über etwas verfügen, was wir gerne hätten oder worauf wir glauben, Anspruch zu haben, dann werden wir neidisch. Oder umgekehrt: Wir wünschen uns, das der andere das, was er hat oder ist, verliert. Ein dritter Aspekt ist die Ähnlichkeit. Je ähnlicher uns die



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Wie man mit Neid umgehen kann

- Neid muss nicht unterdrückt werden. Der Mensch kann allerdings lernen, mit der Emotion umzugehen und nach seiner Ursache zu fragen.
- Will man einfach besser sein als der andere? Hat jemand etwas bekommen, was man sich selbst wünscht? Dann sollte man sich positiv motivieren lassen, nach dem Erwünschten zu streben. Wichtig ist allerdings, unrealistische Vergleiche mit anderen Menschen loslassen zu können.
- Hilfreich ist es auch, den Blick für das zu schärfen, was man ist. Das eigene Selbstwertgefühl stärken - wenn wir den Fokus auf das lenken, was wir haben, können wir uns auch aufrichtig für andere freuen und lernen vor allem, Wertschätzung für das eigene Leben zu entwickeln.
- Es kann eben auch guttun, sich mal mit denjenigen zu vergleichen, die in einem Bereich unterlegen sind. Psychologen und Psychologinnen sprechen vom abwärts gerichteten Vergleich, der Selbstwert und Wohlbefinden fördert.

andere Person ist, desto mehr tut der Vergleich weh. Neid erwächst aus dem menschlichen Bedürfnis, sich selbst für wichtig und wertvoll zu halten und die Erfahrung zu machen, dass andere einem dieses Gefühl versagen“, so Dr. Willi Martmöller.

„Auf Neid reagieren wir wütend, traurig bis depressiv oder wir entwickeln den Ehrgeiz, nach dem Erwünschten zu streben. Denn Neid muss nicht immer negative Verhaltensweisen auslösen. Es geht auch nicht immer um materiellen Besitz. Man kann jemanden auch um sein Wissen oder seine Fähigkeiten beneiden“, so Martmöller.

Unsere Emotionen sind heute sogar im Gehirn beobachtbar. „Neid ist eng verwandt mit der Schadenfreude. Das können wir heute im Gehirn sehen. 2009 erschien in der Fachzeitschrift „Science“ die Studie eines Teams um den Japaner Hidehiko Takahashi. Die Forschenden ließen Studierende im Hirnscanner einen Text über einen frei erfundenen Kommilitonen lesen, der in allen Bereichen glänzte. Wer Neid bei der Lektüre empfand, zeigte eine Aktivierung im anterioren cingulären Kortex, einer Region, die mit der Verarbeitung negativer Emotionen in Verbindung steht. Als die Probanden dann von einem Missgeschick des Musterknaben erfuhren, reagierten sie mit Schadenfreude. Dabei wurde ein anderes Hirnareal aktiv: das Striatum, das mit der Verarbeitung von Belohnungsreizen zusammenhängt. Das Entzücken über das Unglück war umso stärker, je größer der anfängliche Neid ausgefallen war“, erklärt Martmöller.

anja

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**