

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?

25. Juni 2020

Etwas zu wollen, was andere haben, ist menschlich. Wenn wir das anerkennen, kann Neid konstruktive Kraft entfalten.

»Du bist doch nur neidisch!« – Wie fühlst du dich, wenn dir das jemand vorwirft? Vielleicht ungerecht behandelt, vielleicht schämst du dich ein bisschen, wenn du erkennst, dass dein Gegenüber recht hat. Mit ziemlicher Sicherheit fühlst du dich nicht besonders gut. Denn »Neid« ist ein durch und durch negativ behaftetes Gefühl.

In der christlichen Religion ist »Neid« sogar eine der 7 Todsünden, ^{#1} in unzähligen Krimis und realen Kriminalgeschichten gar der Auslöser für Morde. Schlimmer geht es also kaum.

Dass Neid ein Gefühl mit derart schlechtem Ruf ist, hat Folgen: Wird über soziale Ungleichheit diskutiert und darüber, dass der vermögende Teil der Gesellschaft mehr Steuern zahlen könnte, kommt es nicht selten vor, dass die Diskussion mit dem Label »Neiddebatte« ^{#1} abgewürgt wird. Die Bezeichnung legt nahe: Wer selbst nicht so gut dasteht – etwa finanziell –, will den Bessergestellten etwas wegnehmen. Und zwar einfach, weil er oder sie neidisch ist und den Reichen ihren Erfolg missgönnt – und über ein Gefühl so abgrundschlecht wie Neid muss gar nicht erst diskutiert werden.

Dabei wohnt dem Neid nicht nur zerstörerische Kraft inne, er hat auch viel konstruktives Potenzial. Um das zu erkennen, müssen wir das Gefühl jedoch besser verstehen lernen. 3 Erkenntnisse können dabei helfen:

Erkenntnis 1: Wir können nicht anders, als uns mit anderen zu vergleichen

Dass Menschen überhaupt Neid empfinden, hängt vor allem eng damit zusammen, dass wir uns ständig mit anderen vergleichen – ob wir es wollen oder nicht. Jede Bewertung, die wir treffen, geht mit einem Vergleich einher: egal ob es dabei um Umweltbewusstsein, Ernährung, Sport oder etwas ganz anderes geht. Wer etwa sagt »Ich kann schnell laufen«, der kann das nur, weil es andere Läufer gibt, mit denen er sich vergleichen kann.

»Es gibt kaum etwas, bei dem wir uns nicht mit anderen vergleichen«, sagt der Sozialpsychologe Jan Crusius, der sich seit Jahren in seiner Forschung mit dem Thema Neid auseinandersetzt. Hinter dieser Erkenntnis steht die »Theorie des sozialen Vergleichs«, #2 mit der sich die Sozialpsychologie schon seit den 1950er-Jahren auseinandersetzt – und die sie bis heute immer weiterentwickelt.

Die Tatsache, dass wir uns ständig vergleichen, erklärt allerdings noch nicht, warum wir dies tun – und vor allem nicht, warum wir Neid empfinden, wenn wir feststellen, dass jemand anderes etwas hat, was wir (anscheinend) ebenfalls gern hätten.

Unser Hang dazu, uns an anderen zu messen, habe durchaus einen Zweck, sagt Sozialpsychologin Katja Corcoran. Auch sie forscht schon lange zu den Themen Neid und sozialer Vergleich. »Das Sinnvolle am Vergleichen ist, dass es uns wichtige Informationen zur Verfügung stellt«, sagt Corcoran.

»Wir fragen uns unbewusst: Was können andere, was ich nicht kann? Was haben andere, was ich nicht habe? Dieser Vergleich enthält eine relative

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

Statusinformation. Und diese Information ist wichtig für uns, weil wir in sozialen Gruppen leben. Wir müssen wissen, wo wir stehen, damit wir sinnvoll in der Gruppe agieren können.<< – Katja Corcoran, Sozialpsychologin

Derartige Vergleiche können in verschiedene Richtungen ablaufen: Manchmal vergleichen wir uns mit Menschen, die mehr haben als wir, ein anderes Mal mit Menschen, die weniger haben. Und während ein Abwärtsvergleich eher dazu führen kann, dass wir uns überlegen und etwas besser fühlen, ² löst der Aufwärtsvergleich vielleicht dieses kleine stechende Gefühl in der Magengegend aus, das wir Neid nennen.

Egal ob wir uns nach oben oder unten vergleichen: Meist messen wir uns an den Menschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden wie wir selbst. »Das liefert die größte Informationsdichte, weil wir es leicht auf unsere Situation übertragen können«, sagt Jan Crusius.

»Ich würde mich nicht mit einem Weltrekordler oder Olympiasportler vergleichen, sondern mit jemandem, der ein ähnliches Training und ähnlichen Status hat wie ich.<< – Jan Crusius, Sozialpsychologe

Nicht jeder Vergleich geht dabei automatisch mit einem Gefühl von Neid einher. Wir sind vor allem dann neidisch, wenn es um Dinge geht, die uns wichtig sind: Leistung, Sport oder Besitztum zum Beispiel. Versetzt uns das Gefühl von Neid einen Stich, können wir darauf auf 2 verschiedene Arten reagieren. Und genau hier zeigt sich, dass Neid nicht unbedingt schädlich sein muss.

Erkenntnis 2: Neid ist mehr als nur Missgunst

Ein aktueller Ansatz der Neidforschung ist, dass Neid nicht ein einzelnes, sondern vielmehr 2 eng miteinander verwandte Gefühle beschreibt, ³ gutartigen und böartigen Neid – und je nachdem, welche der beiden Formen wir empfinden, reagieren wir:

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

- > Wir empfinden **gutartigen Neid** und versuchen, das zu erreichen, was wir haben wollen – etwa indem wir jemandem nacheifern, der beruflich schon das erreicht hat, was wir uns selbst wünschen würden. Neid ist dabei in der Lage, uns zu Höchstleistungen anzuspornen – mehr noch, als bloße Bewunderung für eine Leistung das könnte. Trotzdem ist diese Neidform nicht automatisch gut: Denn nacheifern kann ebenso bedeuten, viele Dinge anzuhäufen, die wir nicht brauchen – oder ein ungesundes Schönheitsideal zu verfolgen.
- > Wir empfinden **bösartigen Neid** und versuchen, dem anderen das wegzunehmen, was wir begehren, um uns auf das gleiche Level zu heben. Das ist nicht immer so schlecht, wie es sich anhört: Denn besteht eine enorme Ungleichheit zu Unrecht, kann Neid darauf hinweisen und den Anstoß dazu geben, den Missstand wieder geradezurücken.

In einem aktuellen Forschungsprojekt untersuchen Crusius und sein Team gerade, ob es sich beeinflussen lässt, welche Art von Neid Menschen erleben. Das Zwischenergebnis: ^{#3} Fragt man Testpersonen danach, was sie selbst hätten anders machen können, um das beneidete Ziel zu erreichen, empfinden diese eher gutartigen Neid. Fragt man dagegen, was bei der anderen Person hätte anders laufen können, damit sie selbst besser dastehen, fördert dies das Empfinden von böartigem Neid. »Aus unseren Experimenten schließen wir: Wenn Leute eher wahrnehmen, dass Erfolge anderer erreichbar und verdient sind, dann sollte das gutartigen Neid auslösen«, sagt Crusius.

Doch egal ob wir gutartigen oder böartigen Neid empfinden – meist fühlen wir uns schlecht dabei, wenn wir anderen etwas neiden. Dabei kann Neid auch Positives bewirken.

Erkenntnis 3: In Neid wohnt konstruktives Potenzial, wir müssen es nur entdecken

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

Neid, da sind sich die Sozialpsycholog:innen Corcoran und Crusius einig, ist kein durchweg schlechtes Gefühl. Im Gegenteil: Es könne uns anspornen, uns zu verbessern. Wie sich dieser Ansporn letztendlich ausprägt, hängt unter anderem davon ab, was uns selbst wichtig ist. Während manche neidisch auf ein dickes Auto sind, sind es andere vielleicht auf eine besonders konsequente umweltbewusste Lebensweise.

»Weil wir nur auf Dinge neidisch sind, die wir selbst auch haben oder erreichen wollen, gibt Neid uns Informationen darüber, was wir anstreben und was wir erreichen wollen. Das ist uns selbst nämlich gar nicht immer bewusst.« – Katja Corcoran, Sozialpsychologin

Anspornen kann Neid uns allerdings eher dann, wenn er gutartig ist. Darauf deutet unter anderem ein Experiment hin, das Crusius und sein Team durchgeführt haben: Vor einem großen Marathon in Köln stellten die Psycholog:innen mithilfe eines Fragebogens fest, ob die einzelnen Läufer:innen eher zu gutartigem oder böartigem Neid neigen. ^{*4}

Zwar ist in dem Fall schwer nachweisbar, dass die guten Leistungen tatsächlich mit dem Empfinden von Neid zusammenhängen und nicht zufällig durch etwas anderes verursacht wurden. Jedoch zeigen sich ähnliche Leistungssteigerungen ebenfalls in Laborexperimenten, in denen gezielt gutartiger Neid bei den Probanden ausgelöst wurde. ^{#5}

»In unserer Forschung zeigt sich, dass gutartiger Neid mit einer sehr spezifischen Zielsetzung verbunden ist«, sagt Crusius. Weil das Ziel so klar ist, könnte Neid sogar effektiver sein, ^{#6} als es beispielsweise Bewunderung ist. »Wer Bewunderung empfindet, spricht von Zielen, die sehr abstrakt sind. Zum Beispiel: >Ich will irgendwann mal was Tolles machen.« Ein solch abstraktes Ziel sei schwieriger zu verfolgen als ein konkretes, das aus dem direkten Vergleich mit anderen entstehe. ^{*5}

Doch Neid hat eine dunkle Seite – daher das schlechte Image der Emotion. Wie zerstörerisch Neid sein kann, davon erzählen Menschen schon seit Jahrtausenden. In der biblischen Geschichte von Kain und Abel wird beispielsweise von der zerstörerischen Kraft des Neids berichtet: Gott zieht eine Opfergabe Abels der von Kain vor. Aus Neid über die

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

Bevorzugung erschlägt Kain schließlich seinen Bruder. ⁶

Und ganz aus der Luft gegriffen ist das, was in der biblischen Geschichte passiert, tatsächlich nicht. Crusius und seine Kollegen konnten zeigen, dass Menschen, die zum Neiden neigen, auch einen Hang zur sogenannten »dunklen Triade der Persönlichkeit« haben. ⁷ Sie umfasst die Eigenschaften Narzissmus, Machiavellismus und Psychopathie ⁷ die allesamt als gesellschaftlich unerwünschte Persönlichkeitsmerkmale gelten.

»Dass Menschen, auch wenn sie diese Persönlichkeitsmerkmale aufweisen, in solchen Extremen handeln, dass daraus Straftaten entstehen, ⁸ ist insgesamt aber sehr selten«, sagt Crusius. Denn etwas zu empfinden ist das eine – welche Handlung auf eine Emotion folgt, ist das andere.

So schaffen wir es, das Gute im Neid zu wecken

Wenn Neid ebenso zerstörerisch wie nützlich sein kann, wie schaffen wir es dann, vor allem die positiven Seiten der Emotion zum Vorschein zu bringen?

Neid nicht grundsätzlich als etwas Negatives sehen: Die Forschung zeigt, dass Neid ein wichtiges Gefühl für unser Zusammenleben ist. Ein erster Schritt wäre es also, Neid als wichtige und durchaus nützliche Emotion zu akzeptieren. Dann wäre es vielleicht irgendwann nicht mehr möglich, Debatten mit dem Schlagwort Neid zu delegitimieren und abzuwürgen. Denn selbst wenn sie auf Neid beruhen, kann das Gefühl auch auf einen tatsächlichen Missstand hindeuten.

Den eigenen Neid erkennen und reflektieren: »Nur weil eine Emotion wichtig und sinnvoll ist, ist sie nicht automatisch in jeder Situation richtig«, sagt Katja Corcoran. Das gilt auch – oder gerade – für Neid. »Kommen wir in eine Situation, in der wir Neid empfinden, können wir

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

nur schwer verhindern, dass wir so fühlen«, sagt Corcoran. Was wir dagegen kontrollieren könnten, ist unsere Reaktion auf die Emotion. Diese können wir reflektieren und noch einmal darüber nachdenken, ob unsere Empfindung wirklich zur Situation passt. Wir können uns fragen: Warum hat diese Situation Neid in mir ausgelöst? Geht es dabei wirklich um etwas, was ich auch haben oder erreichen will? Wie fast alles sind auch unsere Ziele und Wünsche ein dynamisches System, das sich ändern kann – und das wir aktiv beeinflussen können. Werden wir uns über unsere eigenen Werte und Ziele klar, kann es sein, dass wir in der Folge in anderen – vielleicht sogar in weniger – Situationen Neid empfinden als ZUVOR. ^{*8}

»Emotionen sind schnell da, im nächsten Moment kann ich aber noch mal darüber nachdenken und schauen, was ich aus der Emotion mache.« – Katja Corcoran, Sozialpsychologin

Unsere Werte und Ziele beeinflussen wir allerdings nicht allein – hier spielen unser Umfeld und die Gesellschaft eine wichtige Rolle. ^{#9}

Werte vermitteln und dafür einstehen, was einem wichtig ist: Weil wir soziale Wesen sind, ist es uns immens wichtig, was andere von uns denken – ob wir wollen oder nicht. »So können sich die Maßstäbe dafür ändern, worauf ich neidisch bin: Wenn ich sehe, dass sich immer mehr Leute mit Nachdruck für etwas einsetzen, dann führt das vielleicht dazu, dass ich meine Einstellung überdenke und etwas Ähnliches anstrebe.«

Ein Beispiel: Ich selbst fahre viel Auto, lebe aber in einem Umfeld, das Autofahren eher negativ bewertet, weil es der Umwelt schadet. Mit der Zeit verspüre ich vielleicht ein Stück Neid darauf, dass andere es schaffen, umweltbewusst mit Fahrrad und Zug zu pendeln. Was genau es ist, was wir im Einzelfall anstreben und beneiden, kann durch unser persönliches Umfeld, aber auch die Medien ^{#10} beeinflusst werden, die wir konsumieren. ^{#11}

»Dass wir uns vergleichen, können wir nicht verhindern. Wir neigen einfach dazu, Dinge zu bewerten und daraus Hierarchien zu schaffen: Was ist besser, was ist schlechter? Was als erstrebenswert gilt, kann jedoch jeder Einzelne

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

mitbeeinflussen – je nachdem, für welche Werte er eintritt. << – Katja Corcoran, Sozialpsychologin

Jeder Einzelne kann also ein bisschen mitbestimmen, was sein Umfeld als beneidenswert erachtet – #12 und Medien können das erst recht.

Eine Gesellschaft gestalten, in der gutartiger Neid mehr Chancen hat als bösertiger Neid – weil alle die gleichen Chancen haben: Die gute Seite des Neids kommt vor allem dann zum Vorschein, wenn das Beneiden dazu führt, dass sich Einzelne in eine positive Richtung verändern. Allerdings kommt es dazu vor allem dann, wenn jemand gutartigen Neid empfindet. Die Frage ist: Wie können wir möglichst Situationen schaffen, in denen vorrangig dieser gutartige Neid ⁹ entsteht?

»Wenn ich Menschen deutlich mache, dass es in ihrer Macht liegt, sich zu entwickeln und zu verändern, dann kann das helfen«, sagt Corcoran. Wenn unsere Bildungserfolge aber beispielsweise davon abhängen, in welche Familie wir geboren wurden, #13 kann das dazu führen, dass dieses Kontrollbewusstsein verlorenght. Damit vor allem gutartiger Neid entsteht, muss klar sein, welche Schritte jeder Einzelne tun kann, um ein Ziel zu erreichen. Und bis das so ist, haben wir als Gesellschaft noch eine Menge zu tun.

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

Zusätzliche Informationen

- *1 Korrekt wäre eigentlich »eine der 7 Hauptsünden« – umgangssprachlich sind diese jedoch als Todsünden bekannt.
- *2 Dass wir uns besser fühlen, funktioniert nicht zwingend: Besonders empathische Menschen leiden häufig mit, wenn es jemandem schlechter geht. Das kommt ganz auf die Situation und das Gegenüber an – dabei spielt ebenso eine Rolle, wie sehr wir die Person mögen, der es etwas schlechter geht als uns.
- *3 In der Forschung wird die Natur des Neids noch diskutiert: Einige Forscher betrachten Neid als ein einheitliches Konstrukt, worauf 2 Arten von Reaktionen folgen können – andere Forscher gehen davon aus, dass es 2 Arten von Neid gibt, mit jeweils spezifischen Reaktionen. Obwohl sich die Ansätze etwas unterscheiden, sind die Schlussfolgerungen ähnlich: Menschen können auf zerstörerische oder konstruktive Art auf das Gefühl von Neid reagieren. In diesem Artikel werden diese Reaktionen nach der Theorie der 2 Neidarten erklärt. Falls du mehr zu den verschiedenen Ansätzen in der Neidforschung erfahren möchtest: [Dieses Review erklärt und diskutiert sie \(englisch, 2019\)](#).

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

- *4 Um das festzustellen, mussten die Teilnehmer:innen bewerten, wie sehr sie verschiedenen Aussagen zustimmten, die auf gutartigen oder böartigen Neid hinweisen. Auf gutartigen Neid würde beispielsweise die Zustimmung zu folgender Aussage hindeuten: »Ich habe ein warmes Gefühl gegenüber Leistungsträger:innen« oder »Ich bemühe mich, die Leistung anderer zu erreichen, die mir überlegen sind«. Auf böartigen Neid könnte dagegen die Zustimmung zu Folgendem hindeuten: »Wenn andere Leute etwas haben, was ich selbst haben möchte, würde ich es ihnen gern wegnehmen« oder »Wenn ich sehe, was andere Menschen erreichen, ärgert mich das«. Die Forscher:innen notierten sich auch die Startnummern. Am Ende des Experiments zeigte sich: Läufer:innen, die eher zu gutartigem Neid neigten, setzten sich selbst höhere Ziele – und erreichten diese auch eher. #4

- *5 Unser Hang dazu, uns mit anderen zu vergleichen, ist übrigens eine Grundlage dafür, dass Ansätze wie »Gamification« funktionieren (also der spielerische Anreiz, bestimmte Ziele zu erreichen). Denn der Vergleich mit anderen und der Wille dazu, ebenso »gut« zu werden wie jemand anders, spornen uns an, Ziele zu erreichen. Klar, das kann auf gute und schlechte Weise genutzt werden. Richtig eingesetzt, kann es uns aber beispielsweise zu umweltbewussterem oder gesünderem Verhalten bewegen. Zum Beispiel dann, wenn wir versuchen, mit einem Schrittzähler ein bestimmtes Ziel zu erreichen – und uns dadurch mehr bewegen. Mehr dazu kannst du in [diesem Artikel von Anna Oostendorp lesen](#).

- *6 So weit die Kurzfassung.

- *7 Eine kurze Erklärung der Begriffe: **Narzisst:innen** zeichnen sich vor allem durch die eigene Selbstüberhöhung aus. **Machiavellist:innen** verfolgen stets ihre eigenen Ziele und nehmen dabei wenig Rücksicht auf andere (die Bezeichnung »Machiavellismus« leitet sich übrigens vom Namen des Philosophen Niccolò Machiavelli ab, der im 15. Jahrhundert für eine politische Theorie bekannt wurde, die sich durch eben jenes Vorgehen auszeichnete.) **Psychopath:innen** haben Probleme damit, Empathie zu empfinden, und neigen dazu, andere Menschen als Objekte zu sehen.

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

- *8 Ein Beispiel: Erzählt mir ein Kollege von seiner Gehaltserhöhung – dann empfinde ich im ersten Moment vielleicht unwillkürlich Neid. Dann kann ich mich fragen: Will ich wirklich mehr Geld? Oder vielleicht eher eine bessere Work-Life-Balance? Wer das reflektiert und sich eigene Ziele klarmacht, kann dadurch quasi auch sein Unterbewusstsein beeinflussen, das wiederum das Neidgefühl auslöst.

- *9 Noch einmal zur Erinnerung: Auch gutartiger Neid ist, wie oben erwähnt, nicht automatisch gut. Es kommt dabei auf die Ziele an, die verfolgt werden.

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8I

Quellen und weiterführende Links

- #1 Warum wir eine echte Neiddebatte brauchen, schreibt Chris Vielhaus hier
 <https://perspective-daily.de/article/513>

- #2 Die »Theorie des sozialen Vergleichs« begründete Leon Festinger mit
 seiner Arbeit »A Theory of Social Comparison Processes« im Jahr 1954
(englisch, PDF)
<https://bit.ly/37Venyh>

- #3 Die vorläufigen Ergebnisse zur Beeinflussung von gutartigem und
 böartigem Neid finden sich hier als Preprint – das bedeutet, dass die
Studie noch begutachtet werden muss (englisch, 2020)
<https://psyarxiv.com/kbqfv/>

- #4 Hier findest du die Studie, in der unter anderem das
 Marathon-Neid-Experiment durchgeführt wurde (englisch, 2017, Paywall)
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25534243/>

- #5 Eine Studie, in der in verschiedenen Experimenten Neid ausgelöst sowie
 untersucht wurde, wie er sich auf die Leistung der Proband:innen auswirkt,
findet sich beispielsweise hier (englisch, 2011, Paywall)
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167211400421>

- #6 Welche Rolle Neid bei der Motivation spielt, untersuchen Crusius und
 Kollegen gerade in einer Studie. Vorläufige Ergebnisse finden sich auf
diesem Preprint-Server (englisch, 2020)
<https://psyarxiv.com/wfvt3/>

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l

- #7** Die Studie, die den Zusammenhang von Neid und »dunklen«
 Persönlichkeitsmerkmalen untersucht, findet sich hier (englisch, 2017)
<https://doi.org/10.1177/0146167217746340>
- #8** Warum Gefängnisse niemandem nutzen, liest du hier im Interview mit
 Thomas Galli
<https://perspective-daily.de/article/1296/>
- #9** Warum es so schwierig ist, nach den eigenen Idealen zu handeln, schreibt
 Felix Austen hier
<https://perspective-daily.de/article/377/>
- #10** Diese Rapper hassen Autos – vielleicht beeinflussen sie damit ihre
 Hörer:innen?
<https://www.youtube.com/watch?v=6yKOA-PHd-8>
- #11** Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert PR. Mehr dazu liest du in
 diesem Artikel von Chris Vielhaus
<https://perspective-daily.de/article/1143>
- #12** Wer bestimmt eigentlich, welche Leistung was wert ist? Chris Vielhaus und
 Katharina Wiegmann haben hier aufgeschrieben, wie wir die
Leistungsgesellschaft neu erfinden
<https://perspective-daily.de/article/1212>
- #13** Wie deine Bildungsmöglichkeiten mit den Startvoraussetzungen
 zusammenhängen, hat Chris Vielhaus hier aufgeschrieben
<https://perspective-daily.de/article/450/>

Lara Malberger

Wir alle empfinden Neid. Ist das so schlimm?
perspective-daily.de/article/1305/3Zmt0R8l