

Du hast da was, was ich nicht hab!

Wenn Neid und Eifersucht unsere Seele zerfressen
Vortrag im Mosaikhaus von Margrit Schafranek

Als ich mit diesem Vortrag begann, Recherchen machte und den Titel festlegte, bekam ich von Außenstehenden meistens zu hören: „Also, ich bin nicht neidisch. Das ist gar nicht meine Art. Das ist echt kein Thema für mich.“ So oder ähnlich ging es öfter. Umso mehr freue ich mich, wenn Sie, als Leser*in nun auf die Suche gehen mögen nach der Neidseite im Menschen, nach dem Neid in uns.

Wir sind nämlich gerne Beneidete oder Neid-erreger, wie es in der Fachliteratur heißt, und leiden dann auch öffentlich unter den Neidern, aber ganz ungern die Neidenden selbst.

In unserer Gesellschaft und speziell im christlichen Abendland gehört Neid zu den negativen Eigenschaften des Menschen. Neid ist eine der sieben Hauptsünden in der katholischen Tradition und das 10. Gebot im kleinen Katechismus nach Martin Luther.

„Du sollst nicht begehren deines nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh und alles, was sein ist.“

Neidisch zu sein ist unchristlich, ungehörig und unmoralisch.

Wer hat nicht in seiner Kindheit und Jugend das mitbekommen. Neidisch zu sein zeugt von einem schlechten Charakter und wer will schon ein böses Kind sein! „Jetzt sei nicht so neidisch!

Sei zufrieden mit dem, was du hast. Nie bist du zufrieden. So was macht ein liebes Kind nicht.“ Neid wurde uns sozusagen aberzogen. Neid ist - in der christlichen Tradition - ein böses Gefühl. Glück und Freude, positive Gefühle also, die dürfen wir zeigen, aber bitte nicht die Gefühle wie Neid und Eifersucht. Natürlich sind wir auch selbst nicht gerne neidisch und eifersüchtig. Das verheimlichen wir ja gut vor uns und auch vor den anderen. Denn beides sind unangenehme Gefühle. **Sie verletzen unser Selbstgefühl.** Sie verwirren und verstören uns. Wer will das schon freiwillig. Wenn der **Neid** uns nämlich packt, dann sind wir ihm ausgeliefert. Ständig müssen wir an



Tiziano Vecellio: Kain erschlägt Abel, 1542,
Kirche Santa Maria della Salute in Venedig

den oder das Beneidete denken, kommen davon nicht los. Es ist wie eine Obsession. Und mit der **Eifersucht** ist es noch viel schlimmer. Sie macht uns unruhig, schlaflos, unkonzentriert und ärgerlich. Beide Emotionen besetzen uns und vergiften uns. Früher hieß es, der Neid säße in der Galle, sei gelb und grün und sehr giftig. Wenn einem die Galle hochkommt, ist es schon ein sehr bitterer Geschmack. Eifersucht engt das Denken ein, man wird wahnhaft, panisch, misstrauisch und übt ständige Kontrolle aus. Von gutem Lebensgefühl also keine Rede mehr. **Neid und Eifersucht sind starke aggressive Gefühle.** Sie haben eine enorme Kraft. Sie greifen uns an und den Mitmenschen. Eifersucht hat eine fast mörderische Kraft. Nicht ohne Grund gibt es Beziehungsdramen, die aus Eifersucht und Hass bis zum Mord gehen.

Was genau ergreift uns da und besetzt uns so stark und warum?

Ein kleines Beispiel aus dem Alltag: Es ist ein Familienfest. Geburtstag der Mutter. Alle Kinder kommen. Mit und ohne Nachwuchs. Eine der Töchter ist noch kinderlos. Man unterhält sich, die Kinder spielen, das Fest nimmt so seinen Lauf. Die kinderlose Tochter wird immer stiller, zieht sich aus den Gesprächen zurück, ihre Stimmung schlägt um und sie will aufbrechen. Keine Lust mehr aufs Büffet. Im Auto ist sie schlecht gelaunt, meckert mit ihrem Mann, vergiftet die ganze Atmosphäre. Sie spricht über die „blöde Kindermeute“, die „langweiligen Mutterkühe“ mit ihrem ewigen Gequatsche über Kinder und Schulen, als gäbe es nichts anderes auf der Welt. Ihr Mann hört zu. Er hat das Fest genossen. Ihn hat das Fest nicht verstimmt. Er ist nicht neidisch. Aber seine Frau ist es. Diese Verstimmung, die plötzlich auftretenden Launen, die aggressiven Abwertungen von allem - das alles weist auf eine **Neidreaktion** hin.

Denn auch bei der Frau gibt es einen Kinderwunsch. Schon lange. Die Karriere hat nie Platz dafür gelassen. So hat sie diesen Wunsch verdrängt. Über die Konfrontation mit den Geschwistern ist dieser verdrängte Wunsch wieder aufgetaucht und nun muss er bekämpft werden, damit er das Bewusstsein nicht stört. Im Gegenüber mit den Schwestern sieht sie ihren Wunsch eingelöst, d.h. die Situation verweist sie auf etwas, was ihr fehlt. Er zeigt ein **Defizit** auf. „Die haben da was, was ich nicht habe.“ Der Nachsatz müsste lauten: „Aber gerne hätte.“ Damit gerät die Frau in eine Abwertung ihrer Position. Um bestehen zu bleiben, wertet sie jetzt die Anderen ab: „... die blöde Kindermeute ... die langweiligen Mutterkühe.“ Ausgelöst wurde also das Neidgefühl hier über die Situation: Die haben Kinder und ich nicht. Andere **Neidauslöser** können sein: Jemand hat Erfolg, den ich nicht habe, ein gutes Aussehen, das ich nicht

habe, ein besonderes Wesen, das ich mir wünsche, ein spezielles Ansehen beim Chef, materiellen Besitz oder viel Tatkraft und Glück. Jedes Gefühl wird durch spezielle Situationen ausgelöst und hat dann auch damit eine Funktion und einen Sinn.

Was also ist der Sinn des Neidgefühls?

Wenn der Mensch neidisch wird, zeigt ihm das immer ein **Defizit** auf. Ein Fehlen von etwas, was er aber gerne hätte. Und wenn uns Menschen etwas fehlt, weist das auf eine Schwäche hin. **Die Situation greift unser Selbstbild und unseren Selbstwert an.** (Damit kann man sich auch selbst ganz gut in solchen Situationen überprüfen. Hätte ich das jetzt wirklich auch gerne? Wenn ja, warum löse ich es nicht ein?) Wenn uns eine Lebenssituation in das Gefühl von Neid bringt, wie also damit umgehen? **Kämpfen wir dagegen an oder verdrängen wir es?** Sollen wir uns eingestehen, dass wir etwas möchten, das wir noch nicht haben. Gestehen wir uns ein, dass wir nicht genug haben? Kinder sind da unkomplizierter. Kinder können das. Sie sagen einfach: „Ich will das auch.“ Sie dürfen das. Sie brauchen diesen positiven Neid auf die Geschwister oder Freunde sogar, um sich weiterzuentwickeln. Sie wachsen daran.

Ein kleines Beispiel aus dem Kinderalltag: Ein großer Bruder fährt schon mit dem Pennyboard. Nicht so einfach für den kleinen Bruder. Erst einmal der Neid auf das Board. „Will ich auch“ wird zum nächsten Geburtstagswunsch. Danach das mühsame Üben, meist heimlich und mit vielen Blessuren. Dann klappte es und der Neid, so könnte man sagen, war in diesem Fall ein **positiver Entwicklungshelfer**. Der Neid spornte an und hat etwas in Bewegung gebracht.

In der Entwicklungspsychologie sind die Gefühle Neid und Eifersucht notwendig, damit sich die Persönlichkeit des Kindes finden kann. Finden kann sich das Kind eben vor allem in der Auseinandersetzung mit dem anderen und allem, was der oder die anderen haben. Wenn es also den Eltern gelingt, diese Emotionen wie Neid und Eifersucht auszuhalten, kann Entwicklung stattfinden. Ist z.B. ein Kind das Älteste, liegt primär erst einmal alle Zuwendung bei ihm. Kommt ein nächstes Kind oder mehrere, wird das Erstgeborene entthront. Jetzt braucht es eben den **gesunden Neid**, um seinen Platz zu behaupten oder ihn neu zu finden. Es wird rivalisiert, es finden Wettbewerbe und kleine Kämpfe statt. Die Familie ist sozusagen das erste soziale Feld, auf dem man bestehen muss. Gerade darüber entwickelt das Kind ein Gefühl für sich, seine Kräfte, seine Grenzen und seine Identität. Schwierig wird es dann, wenn auf diesem Feld mit Sätzen gearbeitet wird wie: „Jetzt sei doch nicht so neidisch. Gönn den Anderen doch auch mal was. Du musst nicht immer alles haben, was du siehst.“ Manchmal stimmt die Korrektur, aber nicht jeder gesunde Neidimpuls muss abgewehrt und im Keim erstickt werden. **Man legt die positive Entwicklungskraft des Rivalisierens damit lahm.** Die Lust am Gewinnen, die Lust am Kräftenessen wird negativ bewertet. Kinder tragen dann die Rivalität heimlich aus. Oder sie ziehen sich zurück, haben immer ein Schuldgefühl und sind unzufrieden. Die Geschwister werden dann häufig als nervig und belastend erlebt. Dabei machen Kinder dieses Rivalisieren aus einem gesunden und natürlichen Impuls heraus.

Ein weiteres Beispiel: Ein Ferienlager am Roten Meer. Viele unterschiedliche Nationen an einem Ort. Die Kinder finden sich zum Spielen zusammen. Trotz des Sprachproblems ist klar, was zuerst geklärt werden muss: Wer ist hier der Bestimmer? Kräfte werden gemessen und ausgetragen. Danach geht es ins Spiel.

Was heißt das jetzt für uns Erwachsene, die wir nicht mehr so natürlich mit der Rivalität umgehen können?

Neid und Eifersucht - beides sind Grunddispositionen im Menschen.

Wir bringen das Neidgefühl sozusagen mit auf die Welt. Wir mögen es vielleicht nicht so sehr, aber wir werden es auch nicht los. Wir können lernen im Verlauf unserer Bewusstwerdung immer ein bisschen lockerer mit diesen unangenehmen Gefühlen umzugehen, aber sie bleiben uns sozusagen treu.

Sie gehören zu uns als Menschen. Alle Kulturen erzählen von den neidischen Göttern und Menschen, denken wir nur an das Brüderpaar Kain und Abel. Es geht uns als erwachsenen Menschen nicht darum, den Neid und die Eifersucht in der ursprünglichen Form auszuleben. Dafür ist unser Bewusstsein schon zu erwachsen. Wir können uns klar und rational mit diesen Gefühlen auseinandersetzen.

Aber warum überfällt uns der Neid häufig so ungewollt, so überraschend?

Wir sind ja auch nicht auf alles neidisch. Königshäuser, Stars und Sternchen machen uns nicht wirklich neidisch. Dafür ist die Realität dieser Welt so weit von unserer entfernt. Wir können vielleicht sagen: „So eine Hochzeit hätte ich auch gern“ oder „Eine Villa in Nizza wäre was Feines.“ Aber: wir werden nicht plötzlich verstimmt, fühlen uns leer und werden unpassend aggressiv.

Hier ist der Neid eine Form der Bewunderung. Wir akzeptieren die größere Lebensform. Sie ist weit weg von der unseren. Der Neid aber, der uns **negativ besetzt**, hat immer etwas mit **Vergleichen** zu tun. Situationen also, die in unserer und mit unserer Realität vergleichbar sind. So vergleichen wir uns mit Verwandten, Freunden, Nachbarn und Berufskollegen. Wir vergleichen uns mit dem Partner oder der Partnerin. Da sind die Bereiche angenähert. Da besitzt der Kollege ein Haus, das könnte ich auch haben. Ein Gehalt, das stünde mir auch zu. Da machen Freunde einen Urlaub, den ich mir auch schon lange wünsche.

Neid wird manchmal mit *Missgunst*, *Abgunst* oder *Scheelsucht* übersetzt. Immer ist es der Umstand, dem Anderen das „Mehrhaben“ nicht zu gönnen. Und damit kommen wir zur Wurzel des Neides. Neidische Menschen fühlen sich benachteiligt, zu kurz gekommen. **Sie haben gefühlt nie genug bekommen.** Bleiben Menschen in dieser gefühlten Mangelsituation, werden sie zu chronischen Neidern. Sie machen damit anderen und sich selber das Leben schwer. Es gibt na-

türlich Abstufungen im Neidverhalten. Manches können wir gut aushalten, manches nur erspüren, denn es läuft verdeckt.

Verena Kast spricht in ihrem Buch „Über sich hinauswachsen“, Neid und Eifersucht als Chancen für die persönliche Entwicklung, über vier Formen des Neidens.

Da gibt es **die bewundernden Neider**, die dem Beneideten den Erfolg wirklich gönnen und mit ihrem Lob Anteil haben an dem Erfolg. Dann kommen die **ambivalenten Neider**. Sie sagen was Gutes und meinen das nicht. Kast schreibt dazu: „Hat man eine Rose bekommen oder ein faules Ei? Man hat beides bekommen.“ (a.a.O. s.32) Ich denke da an Situationen, wenn einem etwas gelungen ist, eine Prüfung bestanden, ein Buch veröffentlicht und jemand kommentiert: „Das ist ja toll. Das hätte ich dir nie zugetraut.“ Als dritte Form des Neides nennt Kast die **aggressive Form**. Diese Neidreaktion will wirklich verletzen und vergiften. Oft passiert das heimlich. Der Beneidete spürt es nur als Anspannung und leichtes Angstgefühl. „Hier gönnt mir jemand das wirklich nicht.“

Die vierte und letzte Form ist die unsichtbarste. Das sind die **aggressionsgehemmten-destruktiven Neider**. Man wird klar entwertet, indem der Neider sich gar nicht auf den Erfolg bezieht. Der wird einfach übergangen. Die Beneideten spüren dann einen wahnsinnigen Leistungsanspruch von der Neidseite, dem sie nie genügen können. Sie fühlen sich schwach und gelähmt. Eltern können das oft wunderbar bei Kindern. Denn viele Eltern können ihren Kindern manchmal schwer das erfolgreiche Leben gönnen.

Kommen wir noch einmal zu der Grundwurzel des Neids zurück, diesem Gefühl, nie genug bekommen zu haben, dann wird deutlich: Dieses Gefühl ist so unangenehm und schrecklich. Ich will es nicht akzeptieren. Ich vernichte lieber das Glück und den Erfolg bei anderen. Dann haben die eben auch nichts! Darin liegt das Erschreckende des Neids: **Wir müssen entwerten, vernichten, dem Anderen schaden und schaden damit uns selbst**. Der Neider hätte gerne keine Gewinner mehr, aber unsere Gesellschaft wäre arm, wenn niemand mehr seine Erfolge zeigen dürfte. Wenn wir also davon ausgehen, dass der Neid mit uns auf die Welt gekommen ist, müssen wir auch lernen, mit ihm zu leben. Die Kinder nutzen noch die positive Kraft des Neids für eine gute Entwicklung. Ginge das bei uns Erwachsenen überhaupt? Wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, unangenehme Gefühle abzuwehren. Auch das Gefühl von Neid und Eifersucht. Wir bagatellisieren, verleugnen, verdrehen es ins Gegenteil, verdrängen, lenken uns ab, projizieren usw. Die junge Frau vom Anfang hätte dann abwehrend gesagt: „Ich hab die Kinder gar

nicht wahrgenommen. Ich beneide die armen Schwestern nicht. Hast du bemerkt, wie müde beide aussehen. So viel Arbeit. Ich treibe wenigstens wieder viel Sport. Weißt du, wer richtig eifersüchtig auf ihre Schwester ist? Meine Freundin Nina. Die will nämlich auch drei Kinder. Geht ja nicht mehr.“

Emotionen sind immer unvorhersehbar. Sie fordern Offenheit und Beweglichkeit. Sie weisen uns auf etwas hin. **Der Neid verweist immer auf einen unzufriedenen Ist-Zustand**. Der müsste verändert werden. Aber da die Angst vor Veränderung groß ist, muss der Mensch neiden. Die **Emotion der Eifersucht** dagegen weist auf einen Zustand hin, den man **bewahren** will. Die Angst vor dem Verlust ist groß und wird mit Kontrolle und Starre abgewehrt.

Beiden Gefühlen liegt die Angst vor der Veränderung zugrunde.

Wir wollen bewahren und verhindern damit eine neue Entwicklung im Leben. Denken wir an Schneewittchen. Die Stiefmutter versucht die Schönste im Lande zu bleiben mit dem Preis, dafür die junge Tochter, die Zukunft, zu töten.

EIFERSUCHT - Neid weist auf ein Defizit hin, was wir noch gerne hätten. Eifersucht weist auf etwas anderes hin. Eifersucht gehört wie der Neid auch zu einer Grundausstattung unserer menschlichen Psyche. Beide Gefühle sind **vitale Regungen**, die zu unserem Leben gehören und die für unser Überleben wichtig sind. **Beides sind Formen der Rivalität**.

Futterneid, Rangordnung und Abgrenzungen – das alles wird geregelt über diese Grundform der Rivalität. Läuft dieses Rivalisieren in der Gesellschaft positiv und berechtigter Neid in sozialen Verhältnissen wird erkannt, schafft das Impulse zur Veränderung.

Rivalität ist tätiger und aktiver Neid.

Rivalität schafft einen guten Selbstwert, schafft gegenseitiges Inspirieren. Anders ist es bei dem Gefühl der Eifersucht. Denn hier kann das Gefühl der Rivalität nicht ertragen werden. Eifersüchtig zu sein, ist ein wenig gesellschaftsfähiger als neidisch zu sein. Man gesteht Eifersucht eher ein. Man sucht sich Verbündete gegen den Eindringling. Man sucht Bestätigung für das eigene Gefühl. Wenn uns das Gefühl der Eifersucht überfällt, schüttet der Körper Hormone aus wie bei einem Kampf. Wir bekommen Energie, uns zu verteidigen.

Im philosophischen Wörterbuch heißt es: Eifersucht ist eine quälende, bis zu leidenschaftlichem Hass sich steigernde Furcht, die Neigung einer geliebten Person oder den Besitz eines Wertes oder Gutes zu verlieren.

Man will mir etwas wegnehmen, das mir gehört.

Kinder sind darin noch natürlich und naiv. „Das ist meins.“ Vielleicht sogar noch kürzer aber prägnanter: „meins.“ Oft eines der ersten Worte in den ersten Lebensjahren. Kinder sagen das auch, wenn es sich um das Buch der Schwester handelt, dem Geschenk des Freundes. Werden sie korrigiert, nehmen sie das zur Kenntnis. Das Gefühl der Eifersucht ist gewaltig. Wenn die Eifersucht uns beherrscht, dann sind wir **existentiell bedroht**. Uns droht der **Verlust** des Geliebten. Liebesverlust aber ist verbunden mit dem Grundgefühl von verlassen werden, ausgesetzt werden, nie mehr den Zustand der alten Geborgenheit zu erfahren. Es ist ein Cocktail aus Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht und Scham. Dieser scheußliche Mix nimmt uns unsere Sicherheit. Der Zustand der Eifersucht destabilisiert den Einzelnen total. Selbstunsicherheit, Selbstzweifel und Minderwertigkeit vervollständigen das Ganze. Nun haben wir auch bei diesen so Angst machenden Gefühlen Abwehrmechanismen ge-

schaffen. Wir wehren das Gefühl ab. Wir wehren es aggressiv ab. Wir machen den Partner, den wir zu verlieren glauben, bewusst eifersüchtig. Unsere Ohnmacht wird unsere Macht. Wir ziehen uns zurück. Unsere Hilflosigkeit wird zur Mauer. Wir verkehren alles ins Gegenteil. Oder wir geben uns auf. Wir werfen uns dem Anderen vor die Füße mit der Bitte: Ich mache alles, was du willst, damit du bleibst. Wir kämpfen nicht mehr. Wir können uns auch wehren mit Projektionen. Dann wird alles gehasst und abgewertet.

Wie entsteht die Eifersucht?

Menschen, die früh Verlust erlebt haben, denen die Urgeborgenheit nicht gegeben wurde, binden sich erst einmal unbewusst in Beziehungen, Firmen, Institutionen wie in einer Urbeziehung ein. Für sie ist dann die Beziehung der Boden, auf dem sie stehen. Menschen, die zu früh entthront worden sind, zu viele Abbrüche erlebt haben, haben erst einmal keinen so starken Boden in sich. Die **Stabilität** kommt dann vom Partner, von der Partnerin, auf jeden Fall **von außen**.

„Du bist mein Leben.“

„Die Firma ist mir alles.“

„Die Gruppe trägt mich.“

Da das Außen mich stabilisiert, muss es Bestand haben. Der Partner wird zum Halt. Das Selbstverständnis läuft immer über den Partner oder den Halt im Außen. Um nicht unsicher zu werden, muss dieser Halt fixiert werden. Damit wäre aber ein Lebensstillstand festgeschrieben. „Wir genügen uns doch.“ „Wir brauchen keine Anderen.“ Aber das Leben selbst ist Bewegung, ist Entwicklung. Also ist das Festhalten gegen das Naturgesetz. Wenn jetzt vom Partner/in oder vom Betrieb Neues eingefordert wird, der Wunsch nach mehr Freiraum geäußert wird, mehr Außenkontakte, beginnt das Gefühl der Eifersucht sich einzustellen. Der Einzelne spürt, dass sich die Nähe verändert. Der Halt wackelt. Jetzt taucht die **urkindliche Verlustangst** auf, die „gute Mutter“ und die Geborgenheit zu verlieren. In Familien werden Kinder groß, verlassen das Haus. Die Frau will noch einmal in eine Ausbildung. Ein neuer Chef kommt in den Betrieb. Alte Zustände lösen sich auf und erst einmal reagiert das ängstliche Ich mit Eifersucht.

Die Eifersucht will das Alte bewahren. Die Angst zurückgelassen zu werden ist groß. Man verliert den Boden unter den Füßen. Jetzt werden die Kontrollen schärfer, die Schuldzuweisungen größer. Man würde das Geliebte am liebsten einsperren. In Beziehungen steht jetzt die Frage an: Wo hängt ihr fest? Hier stimmt etwas nicht mehr. Wohin müsst ihr euch entwickeln?



Jupiter und Juno auf dem Berg Ida, James Barry (1741 – 1806), Bildausschnitt



Margrit Schafranek hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafranek hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafranek in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.

Eifersucht ist immer ein Signal, dass Entwicklung verhindert wird.

Außerhalb der Beziehung gibt es ebenso Eifersucht. Man möchte z.B. in der Firma in der Beziehung zum Chef die wichtigste Person sein. Immer wieder kommen wir bei der Eifersucht an die Dreiecksbeziehung von Vater-Mutter-Kind.

Was haben Neid und Eifersucht gemeinsam?

Beide Gefühle haben eine starke Kraft. Beiden haftet auch eine aggressive Tendenz an. Beide können sich und andere vergiften, verletzen und beschädigen. Beide Gefühle sind uns naturgemäß mitgegeben, damit wir uns wehren können und überleben. Damit wir unseren Platz finden in der Welt und uns über den Wettbewerb entwickeln können. Wir brauchen sie zum Leben. Wenn sie uns also zum Leben dienen, sollten wir lernen mit ihnen gut umzugehen. Sind wir mal wieder missgestimmt nach einer Begegnung und neidisch, fragen wir uns also:

„Was will ich denn haben?“

Was fehlt mir denn?

Was gönne ich mir nicht?

Wo muss ich weitergehen?“

Diese Fragen zielen darauf ab, dass ich mir was zutraue und zumute und aufhöre, anderen ihre erfolgreichen Schritte zu missgönnen. Und dass ich meine eigene Realität akzeptiere! Hat sich die Eifersucht in unser Leben geschlichen, müssen wir uns fragen: „Wo sitzen wir fest? Wo blockiere ich Entwicklung? Wo halte ich mich fest? Kann ich mich nicht selber halten?“

Es gibt viele Modelle, mit Neid und Eifersucht umzugehen und seinen eigenen Weg zu finden. Neid kann sich wie ein Frost auf alles legen, was wachsen will und Eifersucht handelt nicht aus Liebe, sondern aus Besitzgier heraus. Neidlos werden wir nicht leben können, aber wir können eine gute Form des Umgangs mit Neid und Eifersucht entwickeln, ohne uns selbst und andere damit zu verletzen. Die junge Frau im Auto hätte sich geholfen, wenn sie das Gespräch mit dem Satz begonnen hätte: „Ich glaube, ich bin neidisch.“ Das nimmt dem Dämon des Neides schon seine Kraft. Er ist erkannt. Denn heimliche Dämonen sind gefährlich. Wenn wir also aufhören, die Gefühle von Neid und Eifersucht abzuwehren, kann uns das in neue Entwicklungen führen. Das verhilft uns dann zu mehr Lebensqualität. Was wollen wir mehr?