

Der Neid hat leider unangenehme Begleiterscheinungen

Wir vergleichen uns mit anderen. In Diskussionen achten wir darauf, wie wir andere abwerten können, damit wir besser dastehen. Wir sind unzufrieden, fühlen uns heimlich als Versager und treten umso grossspuriger auf. Wir ärgern uns, werden vielleicht sogar aggressiv und entwickeln einen Hass auf alles, was wir beneiden. Das alles hat mit einem guten Leben nichts zu tun. Gott hat einmal gesagt; «Begehre nicht den Besitz deines Nächsten». Er wusste, dass hinter dem Begehren der Neid war, hinter dem Neid die Unzufriedenheit mit sich selber. Also lohnt es sich, zuerst auf sich selber zu schauen, weshalb ich denn mit mir, meinem Leben so unzufrieden bin.

Tipp 1: Akzeptieren Sie Ihren Neid

Natürlich kennen wir alle dieses Gefühl von Neid. Wir glauben, dass uns etwas Wichtiges fehlt, was andere besitzen. Das ist nicht gut, aber im Moment ist das jetzt die eigene Gefühlsrealität.

Tipp 2: Neid kann auch motivieren

Überlegen Sie genau, worauf Sie neidisch sind. Welches Bedürfnis ist bei Ihnen nicht erfüllt? Und dann setzen Sie sich mit der Person auseinander, auf die Sie neidisch sind. Was hat diese Person geleistet, um das zu erreichen? Wieviel wurde investiert? Wieviel Einsatz, wieviel Opfer? Und dann sieht vieles vielleicht bereits anders aus. Vielleicht möchten Sie nicht 150% arbeiten, um auf der Karriereleiter zuoberst zu stehen. Möglicherweise ist es Ihnen plötzlich wichtiger, mehr Lebenszeit als Geld zu haben. Begehrlichkeiten entstehen oft, wenn man kein klares Lebenskonzept hat.

Tipp 3: Neid entsteht nur, weil unser Selbstwertgefühl zu klein ist

Wir fühlen uns minderwertig, wenn wir auf die vermeintlichen besseren Lebenssituationen und Besitztümer schauen. Wir halten andere für humorvoller, spontaner, liebenswerter. Schauen Sie vermehrt auf all das, was Sie gut können, was Sie zu angenehmen Zeitgenossen macht. Jeder Mensch hat Qualitäten. Schauen Sie mehr auf sich als auf die anderen. Das lässt auch Ihr Selbstvertrauen und Ihre Zufriedenheit wachsen.

Tipp 4: Es gibt viel Grund zur Dankbarkeit

Gehen Sie einmal durch Ihre Wohnung. Da hat es schon vieles, wofür es sich dankbar zu sein lohnt. Dankbarkeit kann man trainieren. Ein einfacher Weg ist, negative Gedanken mit einem «Aber» zu Ende zu denken. Ein kleines Beispiel: «Der Nachbar hat schon wieder ein neues Auto, aber dafür sind meine Versicherungskosten tiefer». Natürlich hilft dieses Vergleichen nicht auf Dauer, wenn ich mir nicht auch ausführlich Gedanken über mich, meinen Wert und meine Lebensziele und Lebenswerte mache.

Tipp 5: Definieren Sie Ihre Lebenswerte

Neid hat eigentlich nur dort Platz, wo keine klaren Vorstellungen über das eigene Leben vorhanden sind. Was sind Ihre Werte, was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie am Ende des Lebens gelebt haben? Hand auf's Herz; Sie möchten sicher nicht sagen; «Ich habe immer geschaut, dass ich ein wenig besser gelebt habe als mein Nachbar.» Denken Sie daran, wenn Neid Ihr Leben bestimmt, dann leben Sie das Leben der Person, die Sie beneiden. Das lohnt sich nicht. Denn wer neidisch ist, kann auch das nicht geniessen, was er hat.