

Verena Käst

Neid und Eifersucht

*Die Herausforderung
durch unangenehme Gefühle*

Walter-Verlag Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Danksagung	9
----------------------	---

NEID

Einleitung

Das Gefühl des Neides	13
Auf der Suche nach dem eigenen Neid	15
Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid	16
Was ist Neid?	19
Neidauslöser	25
Der körperliche Ausdruck von Neid	28
Die Interaktion zwischen Neiderregenden und Neidenden	30
Die bewundernden Neider und Neiderinnen	31
Die ambivalenten Neiderinnen und Neider	33
Aggressive Neiderinnen und Neider	35
Aggressionsgehemmte destruktive Neiderinnen und Neider	39
Die Reaktion auf den aggressiven und den aggressionsgehemmten destruktiven Ausdruck von Neid	41
Das Entwerten	43
Der Neid und das Selbstkonzept	44
Womit hängen diese verschiedenen Formen des Neidens zusammen?	46
Das unbewußte Schuldgefühl der Neiderreger und Neiderregerinnen	49
Identifikation mit dem Angreifer: Der Umgang mit den importierten Schuldgefühlen	51
Das Vermeiden von Neid	54
Wie mit den Neidern und Neiderinnen also umgehen?	55
Der böse Blick	56

Spezielle Neiderreger.	60
Ansätze zur Neidbewältigung.	63
Beschwichtigungsmodelle.	64
Modelle, die eher die Selbstverwirklichung stimulieren.	65
Modelle, die die Gesellschaft verändern wollen.	66

Neidbiographien

Der verdeckte Neider.	69
Die offene Neiderin.	80
Der Vergleich.	87

Theorien zur Entstehung des Neides

Melanie Kleins Theorie der Neidentstehung.	93
Die gute Mutterbrust und die Aggression.	93
Die gute Brust wird böse.	94
Die Entwicklung einer Beziehung zum ganzen Objekt.	95
Der «normale» frühkindliche Abwehrmechanismus der Spaltung.	95
Durch Neid gestörter Prozeß der «normalen» Spaltung.	96
Neid und Gier.	97
Neid und Kreativität.	97
Kritiken an Melanie Kleins Theorie.	98
Die paranoid-schizoide Position und die depressive Position	100
Die projektive Identifizierung.	103
Die drei Phasen der projektiven Identifizierung nach Odgen	104
Neid und Ganzheit.	106
Heilung von Neid.	108
Melanie Kleins Theorie in einem größeren Zusammenhang gesehen.	108

Der Neid auf sich selbst

Das neidische Traum-Ich.	111
Ein maskierter Neidkonflikt.	114
Offen neidisch.	115
Der zu erschließende Neid.	118

Hd in der Therapie

i Wege aus der Sackgasse? 127

bwisterrivalität und Neid

HbyaleAkzeptanz 138
^**konstruktive Dialektik** 139
idestruktive Dialektik 140
jjpolarisierte Ablehnung 142
 itifizierung oder die verleugnete Beziehung 143
f Neidgeschichte der Eltern..... 146
1 auserwählte Kind, der Neid und die Eifersucht 149

SUCHT

Leitung

Pas ist Eifersucht? 157
 • Umgang mit diesem Gefühl 160
/on der Schwierigkeit, sich zu Eifersucht zu bekennen 161
• **Die** ganz normale Eifersucht 166

Themen im Rahmen der Eifersucht

Die Angst, verlassen zu werden 168
Die narzißtische Kränkung 168
Trennungswünsche 171
Der Rivale, die Rivalin 172
Beispiel für eine aufstörende Funktion
der konkurrierenden Eifersucht 176
Sein statt Haben 182
Schuldgefühle 186

Schlußgedanken 191

Anmerkungen 193
Literatur 199
Register 202