

Verena Kast

Über sich hinauswachsen

Neid und Eifersucht als Chancen für
die persönliche Entwicklung

Patmos Verlag

Inhalt

Dank	9
Teil I: Neid	11
Einleitung	13
Das Gefühl des Neides	13
Auf der Suche nach dem eigenen Neid	15
Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid	15
Was ist Neid?	18
Neidauslöser	24
Der körperliche Ausdruck von Neid	27
Die Interaktion zwischen Neiderregenden und Neidenden	29
<i>Die bewundernden Neiderinnen und Neider</i>	30
<i>Die ambivalenten Neiderinnen und Neider</i>	31
<i>Aggressive Neiderinnen und Neider</i>	33
<i>Aggressionsgehemmte destruktive Neider und Neiderinnen</i>	37
Die Reaktion auf den aggressiven und den aggressions- gehemmten destruktiven Ausdruck von Neid	38
Das Entwerten	40
Der Neid und das Selbstkonzept	41
Womit hängen diese verschiedenen Formen des Neidens zusammen?	43
Das unbewusste Schuldgefühl der Neiderreger und Neiderregerinnen	45
Identifikation mit dem Angreifer: Der Umgang mit den importierten Schuldgefühlen	47
Das Vermeiden von Neid	49
Wie also mit den Neidern und Neiderinnen umgehen?	50
Der böse Blick	51
Spezielle Neiderreger	55
Ansätze zur Neidbewältigung	58
<i>Beschwichtigungsmodelle</i>	58

<i>Modelle, die eher die Selbstverwirklichung stimulieren</i>	59
<i>Modelle, die die Gesellschaft verändern wollen</i>	60
Neidbiografien	62
Der verdeckte Neider	62
Die offene Neiderin	71
Ein Vergleich	77
Theorien zur Entstehung des Neides	83
Melanie Kleins Theorie der Neidentstehung	83
<i>Die gute Mutterbrust und die Aggression</i>	83
<i>Die gute Brust wird böse</i>	84
<i>Die Entwicklung einer Beziehung zum ganzen Objekt</i>	84
<i>Der »normale« frühkindliche Abwehrmechanismus der Spaltung</i>	85
<i>Durch Neid gestörter Prozess der »normalen« Spaltung</i>	86
<i>Neid und Gier</i>	86
<i>Neid und Kreativität</i>	87
Kritiken an Melanie Kleins Theorien	87
Die paranoid-schizoide Position und die depressive Position ..	89
Die projektive Identifizierung	92
<i>Die drei Phasen der projektiven Identifizierung nach Ogden</i>	92
Neid und Ganzheit	94
Heilung von Neid	96
Melanie Kleins Theorie in einem größeren Zusammenhang gesehen	96
Der Neid auf sich selbst	98
Das neidische Traum-Ich	98
Ein maskierter Neidkonflikt	100
Offen neidisch	102
Der zu erschließende Neid	104
Der Neid in der Therapie	107
Gibt es Wege aus der Sackgasse?	112
Geschwisterrivalität und Neid	118
Die loyale Akzeptanz	122
Die konstruktive Dialektik	123
Die destruktive Dialektik	124

Die polarisierte Ablehnung	126
De-Identifizierung oder die verleugnete Beziehung	126
Die Neidgeschichte der Eltern	129
Das auserwählte Kind, der Neid und die Eifersucht	132
Teil 2: Eifersucht	137
Einleitung	139
Was ist Eifersucht?	139
Der Umgang mit diesem Gefühl	142
Von der Schwierigkeit, sich zu Eifersucht zu bekennen	144
Die ganz normale Eifersucht	148
Themen im Rahmen der Eifersucht	149
Die Angst, verlassen zu werden	149
Die narzisstische Kränkung	150
Trennungswünsche	152
Der Rivale, die Rivalin	154
Beispiel für eine aufstörende Funktion der konkurrierenden Eifersucht	157
Sein statt Haben	162
Schuldgefühle	165
Schlussgedanken	170
Anhang	172
Anmerkungen	172
Literatur	177