

DAS ERTRAGEN
DER GÜTE DES ANDEREN

DAS ERTRAGEN
DER GÜTE DES ANDEREN

Neid, Dankbarkeit und die Abwehr der eigenen Bedürftigkeit

nach Melanie Klein, *Neid und Dankbarkeit* (1957)

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2028

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

*Essay über Melanie Kleins Konzept des primären Neids, seine
Abwehrformen und sein Gegenstück, die Dankbarkeit, mit
Weiterführungen nach Donald Winnicott und Wilfred Bion sowie eigenen
Überlegungen zu seiner Erscheinung im Paarleben.*

*Erst wenn die Güte des anderen nicht mehr durch
Neid verunreinigt werden muss, kann aus ihr Dank-
barkeit werden.*

— frei nach Melanie Klein, *Neid und Dankbarkeit* (1957)

KAPITEL I

Der primäre Neid

Melanie Klein beschreibt in ihrer Spätschrift „Neid und Dankbarkeit“ (1957) den primären Neid als eine der frühesten und destruktivsten Regungen des unreifen Ichs. Er richtet sich gegen das gute Objekt – ursprünglich die mütterliche Brust als Symbol für Nahrung, Wärme und Schutz –, und zwar nicht, weil dieses Objekt versagt, sondern gerade weil es gut, reich und lebensspendend ist.

Von der Gier, die alles Gute rücksichtslos in sich hineinziehen will, und von der Eifersucht, die als Dreiecksbeziehung die Angst vor dem Verlust der Liebe an einen Rivalen kennt, unterscheidet sich der Neid grundlegend: Er ist ein Geschehen zwischen zwei Personen. Er erträgt die Güte des anderen nicht.

Der primäre Neid entspringt nach Klein dem Todestrieb und entzündet sich an einer existenziellen Kränkung des Säuglings. Das Ich erlebt früh, dass es nicht autark ist – die Quelle der Befriedigung liegt außerhalb seiner selbst. Diese Abhängigkeit wird zur Zumutung, sobald die Großzügigkeit und Fülle des Objekts dem Kind schonungslos die eigene Hilflosigkeit vor Augen führt. Um den Schock der eigenen Unterlegenheit abzuwehren, greift das Kind das Objekt an: Es beschmutzt und entwertet in der Phantasie, was es nicht selbst besitzt. Wird das gute Objekt auf diese Weise zersetzt, kann das Ich nichts Nährendes mehr aus ihm ziehen. Wo Neid herrscht, kann keine Dankbarkeit wachsen; das Ich bleibt innerlich leer und misstrauisch zurück.

Klein beschreibt diesen Angriff auf verschiedenen Ebenen. In der frühen Säuglingsphase verweigert das hungrige Kind wütend die dargebotene Brust, beißt hinein oder erbricht die aufgenommene Milch sofort wieder – es macht das Gute im eigenen Körper ungenießbar, statt sich sättigen zu lassen. In der psychoanalytischen Therapie zeigt sich dasselbe Muster in der sogenannten negativen therapeutischen Reaktion: Der Analytiker bietet eine treffende, erleichternde Deutung an, und statt Aufatmens folgt beim Patienten ein plötzlicher

Absturz oder Zynismus. Das Verstehen des Therapeuten wird als schmerzhaft Überlegenheit erlebt, die durch Abwertung neutralisiert werden muss. Und auch im Alltag von Paaren findet sich das Muster: Eine liebevoll vorbereitete Geste löst keine Freude aus, sondern Gereiztheit, Nörgelei oder die Unterstellung unlauterer Motive. Die Unfähigkeit, Großzügigkeit anzunehmen, maskiert die unerträgliche Scham, der Beschenkte und damit der Unterlegene zu sein.

KAPITEL 2

Die Wurzeln der Kränkung

Während Klein den primären Neid vor allem als angeborene Triebdisposition verstand, zeigten Weiterentwicklungen der Objektbeziehungstheorie – insbesondere durch Donald Winnicott und Wilfred Bion –, dass konkrete frühe Beziehungserfahrungen die existenzielle Kränkung der Abhängigkeit erheblich verschärfen können. Die Kränkung entsteht dort, wo die unvermeidbare Hilflosigkeit des Säuglings nicht feinfühlig abgefedert, sondern durch das Verhalten der Bezugsperson beschämend spürbar gemacht wird. Vier Muster lassen sich unterscheiden.

Narzisstische Allmacht

Stellt sich die Bezugsperson als völlig autark, allwissend und unfehlbar dar, wird Fürsorge nicht auf Augenhöhe der kindlichen Bedürfnisse gewährt, sondern als herablassende Gnade zelebriert. Das Kind erfährt seine Angewiesenheit nicht als sicheren Entwicklungsraum, sondern als persönliche Schwäche. Wird ihm subtil vermittelt, dass es ohne die Bezugsperson „ein Nichts“ sei, verwandelt sich Dankbarkeit in nagende Demütigung.

Verführung und unberechenbarer Entzug

Lockt die Bezugsperson mit Zuwendung, Wärme und Nahrung, entzieht sie diese aber im nächsten Moment ohne erkennbaren Grund oder knüpft sie an strenge Bedingungen, wird das gute Objekt zur Waffe: Seine Fülle wird vor Augen geführt und bleibt zugleich unerreichbar. Dieser Zustand maximaler Frus-

tration treibt die Phantasie an, das begehrte, aber quälende Objekt lieber zu zerstören, als seiner Willkür ausgeliefert zu sein.

Scheitern des Containments

Nach Bion muss die Mutter die archaischen Ängste und Wutanfälle des Säuglings aufnehmen, entgiften und beruhigt zurückgeben – ein Prozess, den er Containment nennt. Reagiert sie auf kindliche Aggression selbst verletzt, abweisend oder mit Kälte, scheitert dieser Prozess. Das Kind erlebt, dass seine eigenen Affekte das gute Objekt beschädigen oder überwältigen können; die eigene Existenz erscheint dadurch als toxisch, was das Gefühl existenzieller Ohnmacht festigt.

Gegenneid auf Autonomie

Versucht das Kind, eigene Fähigkeiten zu entwickeln oder Freude unabhängig von der Bezugsperson zu erleben, kann diese mit Entwertung, Spott oder plötzlichem Desinteresse reagieren. Indem sie signalisiert, dass alles Gelungene allein ihr Verdienst sei, schneidet sie das Kind von der Möglichkeit ab, ein stabiles inneres Selbstwertgefühl aufzubauen.

KAPITEL 3

Containment und seine Wiederherstellung

Die therapeutische Bearbeitung eines frühen Containment-Scheiterns zielt darauf, die therapeutische Beziehung selbst zum emotionalen Erfahrungs- und Reparaturraum zu machen. Da der Patient verinnerlicht hat, dass Bedürftigkeit beschämt oder mit Gegenaggression beantwortet wird, reinszeniert er diese Dynamik unweigerlich in der Übertragung.

Der stabile Container

Der Therapeut übernimmt die von Bion beschriebene Containment-Funktion: Er nimmt unerträgliche Affekte – panische Ohnmacht, Vernichtungswut, Ekel –, die der Patient über projektive Identifizierung in ihn hineinlegt, auf und gibt sie in entgifteter, benennbarer Form zurück. Bleibt er dabei ruhig und reflektiert, statt gekränkt, belehrend oder abweisend zu reagieren, widerlegt dies die Grundannahme des Patienten, seine innere Not sei toxisch und zerstörerisch für das Gegenüber. Feste Zeiten, klare Grenzen und eine neutrale, wohlwollende Haltung schaffen den sicheren Rahmen, der früher gefehlt hat.

Das Überleben der Angriffe

Um echtes Vertrauen zu fassen, muss der Patient das therapeutische Gegenüber in der Phantasie ungestraft „zerstören“ dürfen. Winnicott betonte: Das Objekt muss den Angriff überleben, ohne zu vergelten oder sich zurückzuziehen. Erst dadurch wird der Therapeut als real und getrennt vom eigenen Selbst erfahrbar. Entwertet der Patient eine gelungene Deutung, wird dies nicht als Widerstand gemäßregelt; der Therapeut thematisiert behutsam den Schmerz hinter dem

Neid – dass es schwer zu ertragen ist, etwas Hilfreiches zu empfangen, das man im Moment noch nicht selbst in sich findet.

Der Übergang zur depressiven Position

Das Schwarz-Weiß-Erleben, in dem der Therapeut entweder allmächtiger Retter oder böartiger Versager ist, weicht schrittweise auf. Der Patient lernt zu tolerieren, dass ein Mensch hilfreich sein kann, ohne vollkommen zu sein. An die Stelle des Neids tritt allmählich echte Trauer über die frühkindlichen Mangelzustände, die sich nachträglich nicht ungeschehen machen lassen. Wenn dieser Schmerz betrauert werden darf, verliert die Gegenwart ihre Bedrohlichkeit, und der Patient kann Unterstützung schließlich annehmen, ohne sich dadurch gedemütigt zu fühlen.

KAPITEL 4

Neid in der Paarbeziehung

Wer unter einer frühen Erschütterung des Containments und tief sitzendem primären Neid leidet, erlebt emotionale Nähe im Erwachsenenalter als existenzielle Bedrohung: Angewiesenheit bedeutet schamhafte Unterlegenheit, und die Güte des Gegenübers löst Panik vor Ausbeutung oder unerträgliche Mangelgefühle aus. In Paarbeziehungen zeigt sich das in wiederkehrenden Mustern der Zerstörung.

Das Vergiften der Gabe

Aus Scham, die empfangende und damit „schwächere“ Person zu sein, wird Zuwendung reflexartig entwertet. Ein Beispiel: Ein Partner legt über Wochen ein Staudenbeet an, plant die Farben und Blühzeiten sorgfältig, gräbt und pflanzt an freien Nachmittagen. Als das Beet fertig ist und in voller Blüte steht, bleibt die erhoffte Freude aus. Der andere geht mit prüfendem Blick die Reihen ab, bemängelt eine schiefe Pflanzung, ein falsch gewähltes Braun im Farbschema, das Unkraut am Rand – und fragt schließlich, ob der Gebende selbst damit zufrieden sei.

Diese Frage ist eine stille Umkehrung der Rollen. Im Moment des Schenkens liegt die Großzügigkeit bei dem, der gegeben hat; mit der Gegenfrage übernimmt der Empfangende die Rolle des Prüfenden, und der Gebende muss sich rechtfertigen, statt dass ihm gedankt wird. Antwortet er zustimmend, kann ihm Selbstüberschätzung vorgehalten werden; antwortet er zurückhaltend, gilt dies als Bestätigung, dass die Arbeit ohnehin nicht gelungen sei. So oder so wandert das Unbehagen zum Gebenden, während der Empfangende erhaben bleibt. Selbst ein makellos angelegtes Beet würde einen anderen Makel finden

– den Boden, das Wetter, den Zeitpunkt –, weil das innere System auf Mangel kalibriert ist und Freude als Sättigung erlebt würde, die es nicht zulassen kann.

Kälte nach der Nähe

Tiefe seelische oder körperliche Verschmelzung erzeugt bei einer solchen Prägung unerträgliche Angst vor Kontrollverlust. Auf einen ungewöhnlich intimen, verletzbaren Abend folgt am nächsten Morgen häufig ein abruptes Umschlagen in Distanz und Schärfe, oft begleitet von dem spöttischen Hinweis, man solle sich nicht einbilden, dass die Nähe etwas verändert habe. Die erlebte Bedürftigkeit fühlt sich im Nachhinein bedrohlich an; durch die plötzliche Kälte wird die Nähe wieder gekappt und die Illusion vollständiger Autonomie gewaltsam wiederhergestellt.

Sabotage des fremden Glücks

Auch der Erfolg des Partners kann zur Kränkung werden, wenn er ohne eigene Beteiligung eintritt. Eine freudige Nachricht – eine Beförderung, ein gelungenes Projekt – wird dann nicht geteilt, sondern mit Skepsis, einem beiläufigen Vorwurf oder einem plötzlichen eigenen Leiden beantwortet, das die Aufmerksamkeit zurück auf den Neidenden lenkt. Das Glück des anderen, an dem man selbst keinen Anteil hat, wird als Zurücksetzung empfunden.

Die Zerstörungsprobe

Um die unbewusste Gewissheit zu bestätigen, dass jeder Mensch früher oder später verlässt oder feindselig wird, kann die betroffene Person den Partner auch aktiv bis zum Zusammenbruch provozieren – durch grundlose Vorwürfe, Kontrolle, Demütigung vor anderen, wiederholte Scheintrennungen. Bricht der Partner nach langem Aushalten irgendwann selbst die Fassung, folgt oft eine Art Genugtuung: Die eigene Erwartung, verlassen oder enttäuscht zu werden, hat sich bestätigt. Lieber inszeniert man den Zusammenbruch aktiv und

unter eigener Regie, als der Ohnmacht eines unvorhersehbaren Verlassenwerdens ausgeliefert zu sein.

KAPITEL 5

Die Falle der Fürsorge

Wenn ein Mensch Beziehungen durch die Brille des primären Neids führt, gerät das Gegenüber in eine schwierige Lage. Das prägt sowohl das Verhalten innerhalb der Partnerschaft als auch eine mögliche Eskalation im Falle einer Trennung.

Die Abwehrstrategien des Partners

Um die ständigen Entwertungen und das Unberechenbare auszuhalten, entwickelt der Partner häufig unbewusste Anpassungsmuster, die die Dynamik paradoxerweise stabilisieren. Er übernimmt die projektive Identifizierung: Wird Fürsorge mit Wut beantwortet, denkt er nicht, dass sein Gegenüber ein Problem mit dem Annehmen hat, sondern dass er selbst nicht den richtigen Ton getroffen habe. Er beginnt, eigene Erfolge und Freuden zu verschweigen oder herunterzuspielen, um den Neid des anderen nicht zu provozieren – er macht sich absichtlich kleiner und bedürftiger, um das fragile Gleichgewicht nicht zu gefährden. Und er verfällt oft in eine Retter-Phantasie: Wenn er nur geduldiger und liebevoller wäre, werde die Wunde heilen. Dieses Helfersyndrom schützt vor der eigenen Ohnmacht, maskiert aber, dass Liebe allein eine frühkindliche Spaltung nicht reparieren kann.

Warum mehr Liebe schadet

Wer versucht, den frühen Mangel des anderen durch unendliche Fürsorge, Nachsicht oder Geschenke auszugleichen, tappt in eine Falle. Indem er sich als der

stets gebende, geduldige und liebevolle Partner zeigt, wird er in der Wahrnehmung des anderen zu jenem überlegenen, reichen Objekt, das den Neid erst entfacht. Die eigene Großzügigkeit erinnert den anderen permanent an dessen seelische Bedürftigkeit. Um nicht in die quälende Scham der Unterlegenheit zu geraten, muss dieser die Bemühungen entwerten. Je mehr der eine gibt, desto härter muss der andere zuschlagen, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ein Partner kann nicht gleichzeitig Liebespartner und therapeutischer Ersatz-Elternteil sein. Wer den anderen „heilen“ will, begibt sich in eine Retter-Rolle und damit in eine Position erhabener Asymmetrie – keine Beziehung mehr auf Augenhöhe, sondern eine unbewusste Reinszenierung von Elternteil und schwierigem Kind. Romantische und sexuelle Anziehung gedeiht jedoch zwischen zwei eigenständigen, voneinander getrennten Erwachsenen; wo einer den Therapeuten oder Blitzableiter des anderen mimt, erlischt die partnerschaftliche Begehrlichkeit, und es bleiben Erschöpfung und Groll zurück.

KAPITEL 6

Trennung: das Prinzip der verbrannten Erde

Droht die Trennung oder wird sie vom Partner vollzogen, fällt die Illusion von Kontrolle endgültig in sich zusammen. Da die Verantwortung für das Scheitern nicht betrauert werden kann – die depressive Position bleibt unerreichbar –, regrediert der Betroffene vollständig in die paranoide Spaltung.

Das Gegenüber wird über Nacht vom geliebten Partner zur absoluten Bedrohung erklärt. Jede gemeinsame Geschichte, jeder schöne Moment wird rückwirkend entwertet und als Lüge umgedeutet, um keine Schuld oder Reue spüren zu müssen. Statt loszulassen, greift die betroffene Person zu massiver Zerstörung: bössartige Auseinandersetzungen, die Zerrüttung gemeinsamer Freundschaften, finanzielle Sabotage, das Instrumentalisieren gemeinsamer Kinder. Die innere Logik lautet: Wenn ich dich nicht besitzen kann, soll dir wenigstens nichts Gutes bleiben. Dabei kann sich die betroffene Person zwischen zwei Polen bewegen – in einem Moment panisches Flehen um Verzeihung, aus der archaischen Angst vor dem Verlorengehen im Nichts, im nächsten Moment, sobald eine Grenze gehalten wird, blanke Rache und Verachtung.

KAPITEL 7

Der Weg aus der Verstrickung

Die emotionale Entflechtung von einem Partner mit archaischen Neid- und Zerstörungsmustern erfordert einen radikalen Wechsel der Perspektive: Es geht nicht um Klärung oder Versöhnung, sondern um Schadensbegrenzung und den Ausstieg aus der unbewussten Mittäterschaft.

Psycho-emotionale Entkoppelung

Der Verlassende muss erkennen, dass massive Beschämung und Schuldzuweisung nicht seiner tatsächlichen Handlungsweise entspringen, sondern der paranoiden Abwehr des anderen. Ständiges Rechtfertigen, Argumentieren, Verteidigen und Erklären liefert dem Neid nur neue Angriffsfläche und sollte deshalb unterbleiben. Ein versöhnliches, reifes Abschlussgespräch wird es in der Regel nicht geben; wer sich davon löst, muss die schmerzhafteste Realität akzeptieren, dass der andere das Scheitern nicht betrauern kann, sondern einen Feind braucht, um seine innere Integrität zu wahren. Das Aufgeben des Retter-Impulses ist dabei der eigentliche Wendepunkt.

Deeskalation und Abgrenzung

Der primäre Neid nährt sich von affektiver Erschütterung. Bleibt die verlassende Person neutral, unbewegt und unnahbar, läuft der Zerstörungsimpuls ins Leere. Müssen praktische Fragen – Vermögen, Obsorge, Wohnung – geregelt werden, sollte der Austausch ausschließlich schriftlich, sachlich und auf das Nötigste beschränkt stattfinden; Absprachen gehören dokumentiert. Versuche

der Kontaktaufnahme, die an alte Intimität appellieren, lassen sich als Köder für erneute Abwertungszyklen erkennen und sollten nicht erwidert werden.

Re-Stabilisierung

Nach langer Isolation ist das eigene Urteilsvermögen oft erodiert; ein stabiles soziales Umfeld oder eine therapeutische Begleitung kann als Korrektiv dienen und das eigene Erleben validieren. Ebenso wichtig ist die Wiederaneignung der eigenen Vitalität: Erfolge, Freuden und Stärken müssen nicht länger aus Angst vor Neid versteckt werden, sondern dürfen wieder Teil der eigenen Identität sein.

KAPITEL 8

Dankbarkeit als Gegenkraft

Für Melanie Klein ist Dankbarkeit weder eine soziale Höflichkeitsformel noch ein moralischer Imperativ, sondern die fundamentale seelische Fähigkeit, eine wohltuende Erfahrung unbeschädigt im eigenen Inneren zu verankern und daraus Ich-Stärke zu ziehen. Sie begreift Dankbarkeit als den reinsten emotionalen Ausdruck der Liebesfähigkeit.

Wie Dankbarkeit entsteht

Dankbarkeit vollzieht sich nicht als kognitiver Entschluss, sondern als mehrstufiger seelischer Integrationsprozess. Voraussetzung ist die Fähigkeit zum ungetrübten Genuss: das Erleben vollkommener Befriedigung im Säuglingsalter, das nicht sofort durch Neid vergiftet wird. Aus dem Empfangen von Nahrung wird durch Introjektion ein dauerhafter innerer Besitz – das Selbst wird mit Güte aufgeladen. Ist das gute Objekt sicher im Selbst verankert, schwindet das existenzielle Mangelgefühl, und wer innerlich reich und satt ist, muss die Fülle anderer nicht länger als Kränkung erleben. Dankbarkeit mündet daher nach Klein unmittelbar in Großzügigkeit: Man möchte das Empfangene weitergeben.

Das Spannungsverhältnis

Klein beschreibt die frühe Psyche als ständigen Schauplatz eines Kampfes zwischen Lebens- und Todestrieb, der sich im Duell zwischen Neid und Dankbarkeit zeigt. Neid greift an, bevor Genuss überhaupt entstehen kann; er verunreinigt die dargebotene Gabe in der Phantasie, sodass das Ich leer bleibt. Dank-

barkeit dagegen baut eine Schutzwand um das gute Objekt: Selbst wenn es einmal versagt, erinnert sich das dankbare Ich an die vorangegangene Güte, die dadurch vor den eigenen Zerstörungsimpulsen bewahrt bleibt. Aus Dankbarkeit erwächst schließlich die Reue über die unvermeidlichen aggressiven Phantasien gegen die Bezugsperson und der Wunsch, entstandenen Schaden wiedergutzumachen – die sogenannte Reparation. Das markiert den Übergang in die reife, depressive Position: Das Gegenüber wird endlich als eigenständiger Mensch mit Stärken und Schwächen geliebt, nicht mehr nach partiellem Nutzen gespalten.

Echte und unechte Dankbarkeit

Weil echte Dankbarkeit Reife voraussetzt, bedient sich ein unreifes oder neidgetriebenes Ich häufig neurotischer Ersatzformen. Bei der unterwürfigen Dankbarkeit wird das Danken zum Instrument der Beschwichtigung; man dankt servil, fühlt sich aber innerlich gedemütigt und zornig, und die Gabe wird als Schuldschein erlebt statt genossen. Bei der manischen Dankbarkeit wird die Bezugsperson maßlos überhöht, fast vergöttert; diese Überschwänglichkeit dient der Abwehr, denn indem man das Gegenüber auf ein Podest hebt, verbirgt man die darunterliegende Feindseligkeit und den Wunsch, es zu stürzen. Authentische Dankbarkeit dagegen ist ruhig und entlastend; sie setzt voraus, die eigene Abhängigkeit einzugestehen, ohne das Gesicht oder die Autonomie zu verlieren, und hinterlässt ein Gefühl von Wärme und Verbundenheit, keinen Beigeschmack von Verpflichtung.

Die Unterscheidung lässt sich an vier Merkmalen ablesen. Im Körper fühlt sich authentische Dankbarkeit weit und entspannt an, oft spürbar als Ruhe im Brust- und Bauchraum; die schuldbasierte Form erzeugt dagegen Enge und Druck, die manische eine rastlose, fast fiebrige Erregung. Im unmittelbaren Impuls kann, wer echt dankbar ist, das Geschenk einfach stehen lassen und die kurze Asymmetrie zwischen Geben und Nehmen aushalten; das neurotische Ich dagegen will das empfundene Ungleichgewicht sofort ausgleichen, etwa indem es eine Einladung reflexhaft mit einer Gegeneinladung vergilt, bevor die Freude überhaupt genossen wurde. Im Bild vom Gebenden erscheint dieser bei

echter Dankbarkeit als getrennter Mensch mit eigenen Grenzen, dem man weiterhin auf Augenhöhe begegnet; bei der neurotischen Form wird er entweder unbewusst zum Gläubiger, dem man misstraut, oder zum Götzen, den man überhöht, um die eigene Kleinheit zu rechtfertigen und die Wut über das Angewiesensein zuzudecken. Und schließlich lässt sich, wer die eigene Reaktion prüfen will, fragen, ob er sich einfach beschenken lassen kann, ohne sich sofort nützlich machen zu müssen; ob er heimlichen Groll gegenüber dem Gebenden spürt; ob dieser am nächsten Tag auch einen Fehler machen darf, ohne von seinem Sockel zu stürzen; und ob die eigene Empfindung tatsächlich Freude ist – oder nur Erleichterung darüber, der Kritik entgangen zu sein.

KAPITEL 9

Sexualität und die Angst vor Erfüllung

In der Sexualität zeigt sich die innere Struktur eines Menschen besonders schonungslos: Erotische Erfüllung erfordert die Fähigkeit, Kontrolle abzugeben, sich verletzlich zu zeigen und das Geschenk der Lust von einem anderen Menschen unbefangen anzunehmen. Genau hier kollidiert das Intimleben mit der Abwehr des primären Neids, und Sexualität wird nicht zum Raum spielerischer Verschmelzung, sondern zum Schauplatz verdeckter Machtkämpfe.

Da Abhängigkeit als bedrohlich erlebt wird, kann Sexualität dazu dienen, das Beziehungsgefüge zu steuern und das Gegenüber in der Position des bedürftigen Bittstellers zu halten – etwa indem körperliche Nähe an Bedingungen geknüpft oder als Belohnung dosiert wird. Wer signalisiert, dass der andere derjenige sei, der etwas will, behält die moralische Überlegenheit und muss sich nicht mit den eigenen Sehnsüchten auseinandersetzen.

Auch die Hingabe selbst wird schwierig, weil sie bedeutet, die eigene Autonomie für einen Moment aufzugeben. Ein Teil der betroffenen Person bleibt dabei innerlich distanziert, fast beobachtend, während der andere Teil den Akt vollzieht; Zärtlichkeit und Bemühen des Partners werden dabei leicht zum Anlass der Kritik, ähnlich wie eine liebevoll gegebene Gabe im Alltag. Und selbst wenn es zu echter Nähe kommt, folgt danach oft ein abrupter Rückzug: ein Wegdrehen, ein demonstratives Greifen zum Telefon, ein plötzlicher Streit über eine Belanglosigkeit – die stille Botschaft, dass die vorangegangene Nähe nichts bedeutet habe. Das warme Nachglühen, das Halten und Reden, wird auf diese Weise radikal unterbrochen.

Paradoxerweise ist es oft gerade die Sicherheit einer verlässlichen Beziehung, die dieses Muster verschärft. Erotisches Begehren verlangt nach Öffnung; in einer festen Beziehung aber fällt die Schutzrüstung, und genau das kann Panik auslösen. Verlässlichkeit wird dann nicht als Geborgenheit erlebt, sondern als

Vereinnahmung, und das Begehren erlahmt, während es sich paradoxerweise an dem entzündet, was distanziert und unerreichbar bleibt. Wer dem Neider Sicherheit, Nähe und bedingungslose Zuwendung bietet, nimmt ihm damit unbewusst den vertrauten Kampf um Liebe – und je mehr der eine gibt, desto eher sabotiert der andere das gemeinsame Begehren, um das ihm vertraute Muster von Distanz und Sehnsucht wiederherzustellen.