



VOM TABU ZUM WEGWEISER

Neid im Coaching: Wie EMDR-basiertes Neurocoaching und transgenerationale Perspektiven helfen, emotionale Muster zu verwandeln.

VON ANNE KRÄMER

Kaum ein Gefühl ist so tabuisiert wie Neid. Schnell gilt er als schwach, kleinlich oder unangebracht – etwas, das man besser nicht empfinden sollte. Und doch kennen wir alle dieses nagende Ziehen im Bauch, wenn andere das haben, was man sich selbst wünscht. Gerade Coaches – Menschen, die gewohnt sind, andere durch emotionale Prozesse zu begleiten – erleben Neid manchmal als doppelt belastend. Sie fühlen nicht nur das unangenehme Gefühl, sondern auch die Scham darüber, dass sie es überhaupt empfinden.

Anhand eines Fallbeispiels sehen wir, wie Neid im Coaching nicht verdrängt, sondern transformiert werden kann. Der Blick in die Familiengeschichte des Coachees eröffnet eine überraschende Dimension: Neid war einst sogar hilfreich – und darf heute neu interpretiert werden.

Was steckt hinter Neid?

Psychologisch betrachtet ist Neid eine soziale Vergleichs-Emotion. Er entsteht, wenn wir jemanden wahrnehmen, der etwas besitzt oder erreicht hat, das wir selbst gerne hätten. Neid verbindet mehrere Ebenen:

- Körperlich: oft spürbar als Druck, innere Unruhe, Anspannung.
- Emotional: ein Gemisch aus Unzufriedenheit, Traurigkeit, Ärger – manchmal auch Scham.
- Kognitiv: Gedanken wie „Warum er und nicht ich?“ oder „Ich bin nicht gut genug.“

Neid ist jedoch nicht einfach negativ. Er kann zwei Gesichter haben:

1. Destruktiver Neid: lähmt, isoliert, führt zu Rückzug oder Missgunst.
2. Konstruktiver Neid: weist uns auf unerfüllte Sehnsüchte hin und kann motivieren, eigene Ziele mutiger zu verfolgen.

Empfinden wir als ausgebildete Coaches Neid, ist es entscheidend, dass wir uns den Neidgefühlen nicht ausliefern und sie ungebremst wachsen lassen, bis sie sich in Verbitterung und Abneigung verwandeln. Viel hilfreicher ist es, sie bewusst wahrzunehmen und zu prüfen: „Was sagen sie über mich und mein Verhältnis zu anderen aus?“ So werden selbst quälende Gefühle zu einer Ressource, die uns Orientierung schenken kann.

Emotionen: Schutz und Ambivalenz

Wir können gar nicht anders, als emotional zu reagieren – unsere Emotionen entziehen sich unserem bewussten Willen oft weitgehend. Sie haben eine wichtige Funktion: Negative Gefühle helfen uns, uns abzugrenzen – gegen Ungerechtigkeit, Übergriffigkeit oder Vereinnahmung. Sie markieren unsere Grenzen und schützen unsere Eigenverantwortlichkeit.

Auch positive Emotionen sind nicht per se nur „gut“. Selbst Gefühle wie Liebe oder Nähe können, wenn sie überhandnehmen, ihre Schattenseiten entfalten: etwa in Form von Abhängigkeit oder dem Gefühl, ausgenutzt zu werden. Emotionen sind weder

durchweg negativ noch ausschließlich positiv – sie sind wichtige Signale, die uns helfen, unser inneres Gleichgewicht zu halten.

Der Klient: ein Coach im Zwiespalt

Markus (42) ist erfolgreicher Coach für Führungskräfte. Eigentlich läuft sein Geschäft solide, doch in den letzten Monaten ertappt er sich immer häufiger dabei, wie das Scrollen auf Instagram bei ihm einen bitteren Beigeschmack hinterlässt.

Dort präsentiert sich ein Kollege, der in derselben Branche tätig ist. Seine Posts werden massenhaft „geliked“, er hat Hunderte Follower:innen, wirkt erfolgreich und sichtbar. Markus dagegen investiert viel Mühe und Kraft in seinen eigenen Account – jedoch bleibt die Resonanz bescheiden.

Markus spürt: „*Das macht mich neidisch.*“

Und sofort danach: „*Ich darf das nicht fühlen – ich bin doch selbst Coach.*“

Dieses Spannungsfeld zwischen menschlicher Emotion und professionellem Anspruch bringt ihn zu mir.

Neid im Coaching-Kontext

In der Arbeit wird schnell deutlich: Markus' Neid ist Ausdruck eines inneren Mangels an Sichtbarkeit und Anerkennung. Er fühlt sich von außen übergangen – und gleichzeitig innerlich blockiert, sich stärker zu zeigen. Wir nähern uns durch den EMDR-basierten Neuroprozess Markus' konkretem Trigger: dem Instagram-



Account des Kollegen. Nach einigen Durchgängen verändern sich sein inneres Erleben und seine Sichtweise: die Scham tritt zurück, und er erkennt: „Neid zeigt mir, was ich selbst will. Er ist ein Wegweiser, kein Makel.“

Der Blick in die Familiengeschichte

Während des Prozesses, in dem wir auch betrachten, wo und ob Neid schon mal für ihn ein Thema war, taucht bei Markus ein Gedanke auf: In seiner Familie kam es immer wieder zu Kontaktabbrüchen, ausgelöst durch Neid. Brüder, die nicht mehr miteinander sprachen, und das über Generationen hinweg. Eine Familiengeschichte des Abstands statt der Verbindung.

Wir wählen die Methode der Imagination: Markus begegnet seinem Großvater. Das Gespräch offenbart eine historische Dimension:

- In früheren Zeiten bedeutete der Erfolg des anderen oft die eigene Bedrohung. Wer mehr Land, mehr Besitz oder mehr Nahrung hatte, war sicherer.
- Neid war ein Überlebenssignal. Er warnte: „Pass auf, du könntest zu kurz kommen.“
- Diese Funktion half, wachsam und kämpferisch zu bleiben – verhinderte aber oft Nähe und Gemeinschaft. Jede:r kämpfte für sich. Manchmal ging es nicht anders.

Markus erkannte, dass sein Neid nicht nur „sein persönliches Problem“ ist. Er ist Teil einer langen Familiengeschichte, in der Neid sowohl Schutz als auch Trennlinie war.

Dieses Verständnis wirkt befreiend. Markus begreift:

- Früher half Neid, Mangel zu überleben.
- Heute darf er Neid nutzen, um eigene Wünsche und Sehnsüchte zu erkennen.
- Er kann das alte Muster beenden, indem er nicht in Konkurrenz oder Rückzug geht, sondern in Verbindung und Gestaltung.

Im Future Pace projiziert Markus die neue Haltung in die Zukunft – er sieht sich auf einer Fachkonferenz. Ein Kollege erhält großen Applaus. Früher wäre er innerlich zusammengezuckt. Jetzt spürt Markus zwar kurz den Stich des Neids – doch dieser verwandelt sich in Motivation: „Das will ich auch. Und ich weiß, ich bin auf dem Weg dorthin.“

Wir gehen nochmals zurück in die Imagination. Markus wendet sich erneut an den Großvater: „Siehst du, ich kann den Erfolg anderer anerkennen – und meinen eigenen Weg gehen.“ Der Großvater nickt: „Du hast das Muster verwandelt, das uns so lange gefangen hielt. Das konnten wir nicht. Gut, dass du es kannst. Du gehst deinen Weg.“

Fazit

Neid ist ein Gefühl, das wir nicht abschaffen können – und auch nicht sollten. Er kann blockieren und spalten, aber ebenso motivieren und Orientierung geben. Spannend wird es, wenn wir erkennen: Manche Gefühle tragen eine familiäre Komponente. Was einst Schutz und Überlebensinstinkt war, darf heute neu gedeutet werden. Markus' Fall zeigt, wie Coaching – unterstützt durch EMDR-basierte und familienbiografische Methoden und durch den Blick auf transgenerationale Muster – aus einem belastenden Gefühl eine Ressource machen kann. ■



© Linda Grigo

Anne Krämer
Systemischer Coach,
EMDR-basierter Neuro-
Coach® und familien-
biografischer Coach.
www.meine-wurzeln.com