



Neid zu verdrängen, ist keine gute Idee.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

## Neidisch? Gefühl positiv nutzen!

Neid hat keinen guten Ruf. Blind oder gar hässlich macht er geläufigen Redewendungen zufolge und im christlichen Glauben zählt er zu den sieben Todsünden.

Viele schämen sich daher für das Gefühl und verdrängen es. Fatalerweise. Denn im Neid steckt viel positive Kraft, sagt der Berliner Psychotherapeut Wolfgang Krüger, der ein Buch zum Thema geschrieben hat.

„Neid begleitet unser Leben in all den Dingen, die uns wichtig sind“, so Krüger. Ob der Neid auf eine andere Frau, die gerade Mutter geworden ist, oder auf den Kollegen, der Erfolg hat. „Neid macht uns darauf aufmerksam, was wir eigentlich im Leben erreichen wollen.“

Womöglich erkennen wir erst durch dieses stechende, kränkende Gefühl, was wir uns selbst wünschen. Krüger zufolge hat Neid daher immer auch eine Orientierungsfunktion.

### Wie man besser nicht mit Neid umgeht

Wie auch bei anderen unangenehmen Gefühlen gilt: Neid verdrängen ist keine gute Idee. „Wenn wir ungeliebte Affekte verdrängen, schwächt uns das“, sagt Krüger. In Belastungssituationen werde man dadurch sogar anfälliger für Ängste und Depressionen.

Ein Impuls bei aufkommendem Neid ist es, die andere Person abzuwerten: So toll ist es ja gar nicht, was sie erreicht hat! Mir ist das gar nicht wichtig! Krüger sieht darin eine Gefahr: „Dann habe ich zwar weniger Neidgefühle, aber habe auch die potenzielle Bewunderung, die möglich wäre, zerstört.“

Nicht umsonst heißt es, dass Neid die aufrichtigste Form der Anerkennung ist. Ob man im klassischen Sinne neidet und die andere Person abwertet oder den

Neid - im Gegenteil - positiv nutzen kann, hängt laut Krüger ganz maßgeblich von zwei Fähigkeiten ab.

### Mit Mut und Geduld: Neid in Ansporn verwandeln

Die erste Fähigkeit ist ein gewisser Lebensmut, also das Selbstbewusstsein, dass man sich zutraut, das Beneidete selbst zu erreichen.

Die zweite Fähigkeit: Geduld und Ausdauer. „Dass ich die vielen kleinen Schritte auch bereit bin zu gehen“, so Krüger.

Wer diese Eigenschaften mitbringt, kann Menschen, auf die er neidisch ist, als Vorbilder sehen. Und als potenzielle Unterstützung. „Dann sind Sie in der Lage, sich etwas von anderen Leuten abzugucken und auch direkt zu fragen: Wie macht ihr das?“, sagt Krüger.

### Wie lässt sich der Wunsch ausleben?

Natürlich lässt sich nicht in allen Fällen genau das erreichen, was eine andere Person hat. Wenn man etwa neidisch auf die frisch gewordene Mutter ist, selbst aber keine Kinder bekommen kann. Krüger rät, sich stets zu fragen, was den eigenen Wunsch ausmacht und wie man ihn am ehesten ausleben kann. Zum Beispiel, indem man im Umfeld anbietet, bei der Kinderbetreuung zu unterstützen.

„Ich muss im Grunde immer sehen: Da ist etwas Wichtiges, Wertvolles, das der andere hat“, so der Psychotherapeut. „Das sollte ich nicht heruntermachen, sondern für mich selbst versuchen, intelligent das Maximum an Wunscherfüllung umzusetzen.“

Zur Person: Wolfgang Krüger ist Psychotherapeut in Berlin. Er ist Autor mehrerer Bücher, unter anderem „Neid als anregende und zerstörerische Kraft“. (dpa)

# MMS-Nachrichten verschwinden endgültig

Eine SMS mit einem mies aufgelösten Foto im Schlepptau: Wer MMS-Nachrichten überhaupt noch kennt, hat sie vermutlich so in - schlechter - Erinnerung.

Im Alltag hat sich der Multimedia Messaging Service (MMS) ohnehin nie durchsetzen können, war technisch ruckzuck veraltet. Längst haben Mail, Messenger oder Nachrichten über den Nachfolgestandard RCS den Platz der MMS eingenommen.

### Telekom, Telefónica und 1&1 ziehen den Stecker

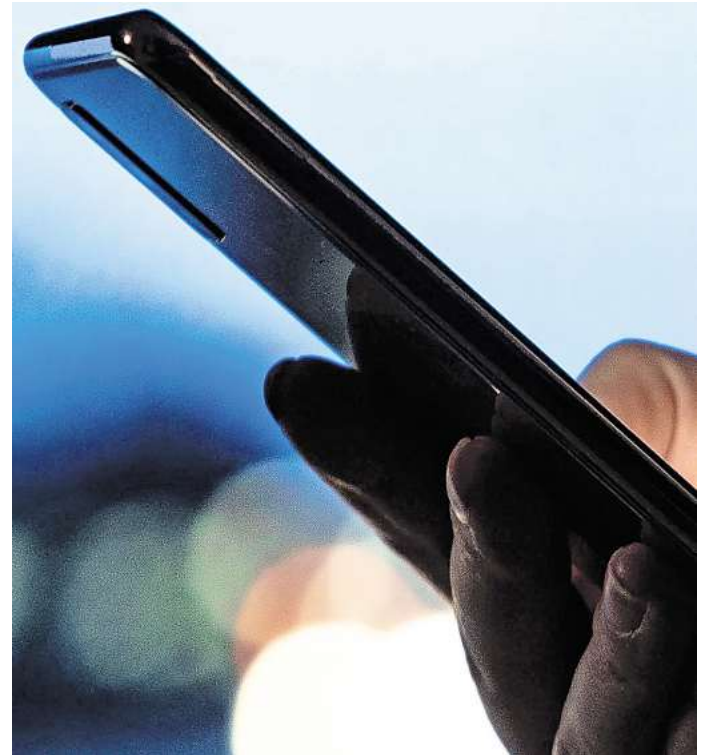
Deshalb ziehen nun auch die Telekom, Telefónica (o2) und 1&1 den Stecker: Am 30. Juni ist Schluss, erklären die Unternehmen auf ihren Hilfeseiten. Vodafone hatte den MMS-Dienst bereits im Januar 2023 abgeschaltet.

Als Alternative verweisen die Netzbetreiber etwa auf RCS-Chats, um Nachrichten mit Fotos, Videos oder großen Anhängen zu verschicken. Und natürlich gibt es weiterhin die klassische SMS-Nachricht, um reinen Kurztext zu transportieren.

### 39 Cent und mehr pro MMS - immer schon viel zu teuer

Dass die MMS nie zum Massenphänomen geworden ist, dürfte nicht zuletzt auch am hohen Preis gelegen haben: je nach Netz und Anbieter 39 bis 79 Cent wurden pro verschickter Nachricht fällig.

Technisch ist die MMS ohnehin hoffnungslos veraltet: An die Nachricht angehängte Fotos oder Audiodateien dürfen nur 0,3 Megabyte (MB) groß sein.



Dämmerung mangels Nachfrage: Vodafone hat den Dienst bereits abgeschaltet, am 30. Juni ziehen auch Telekom, Telefónica (o2) und 1&1 den Stecker.

FOTO: LAURA LUDWIG

Das ist längst nicht mehr konkurrenzfähig angesichts von Messenger-Apps wie Signal, Threema oder WhatsApp, mit denen sich problemlos und ohne Extrakosten Fotos, Videos oder Sprachnachrichten von mehreren MB oder gar Gigabyte (GB) Größe verschicken lassen.

### RCS-Nachrichten kosten so viel wie eine SMS: quasi nichts

Und: Das alles leisten inzwischen eben auch RCS-Chats in den Nachrichten-Apps wie iMessage

oder Google Messages - Zustellungs- und Lesebestätigungen sowie Tippanzeigen inklusive.

Eine RCS-Nachricht kostet grundsätzlich so viel wie eine SMS - unterm Strich also meist gar nichts extra, weil eine SMS-Flatrate zu den meisten Mobilfunktarifen dazugehört. Eingebundene Fotos und Videos schmälern wie bei Messengern höchstens das monatliche Datenvolumen des Tarifs, wenn man nicht gerade mit einem WLAN-Netz verbunden ist. (dpa)

## Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 28 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



**innotech** GmbH  
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke



Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel  
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60



**20%**

Rabatt auf alle Abschlüsse  
bis 30.06.2026

