

Eifersucht – der selbstbewusste Umgang mit einem ungeliebten Gefühl

Fast jeder von uns kennt Eifersuchtsgefühle. Die Eifersucht ist das häufigste Gefühl in Liebesbeziehungen. Nach einer von mir durchgeführten Umfrage leiden 80% der Deutschen unter Eifersuchtsgefühlen.

- 22% haben schon einmal im Handy des Partners / der Partnerin spioniert.
- 12% haben sogar die Emails des Partners kontrolliert.
- 11% der Deutschen sagen über sich selbst, dass sie massiv eifersüchtig sind.
- Nur 18% der Deutschen sind überzeugt, dass sie nie eifersüchtig sind.

Kein anderes Gefühl kann unser Leben so massiv beeinträchtigen. Denn die Eifersucht zerstört unsere innere Gelassenheit. Oft stürzen wir in Gefühle der Verzweiflung, weil wir das infrage stellen was uns wichtig ist: die Liebe unseres Partners. Doch die Eifersucht ist nicht nur problematisch. Sie ist ein sinnvolles Alarmsignal, wenn eine Liebesbeziehung bedroht ist. Sie zeigt uns, dass eine Gefährdung der Beziehung vorliegt. Insofern ist die Eifersucht grundsätzlich eine positive Fähigkeit. Es weist oft auf ein Erkalten der Liebe hin, wenn man nicht eifersüchtig ist. Besitzen wir dieses Warnsignal nicht, würden wir ahnungslos leben und die Liebe könnte verloren gehen.

Die drei Formen der Eifersucht

Allerdings funktioniert die Alarmfunktion der Eifersucht nur dann, wenn es sich um eine milde Eifersucht handelt. Sie tritt gelegentlich auf und lässt sich mildern, wenn wir unser Selbstbewusstsein steigern und unabhängiger werden. Doch bereits bei der mittleren Eifersucht ist ein Partner sehr schnell beunruhigt, falls sich der Partner mit anderen Frauen verabredet, wenn sie auf einer Einladung mit anderen Männern spricht. Hier liegen immer eine massive Unsicherheit und eine zu starke Abhängigkeit vom Partner vor. Hier hilft es,

- dem Partner von den Befürchtungen zu erzählen,
- die eigenen Freundschaften zu intensivieren und unabhängiger zu werden.
- Die eigenen Lebensziele entschlossener zu realisieren, um das Selbstbewusstsein zu stärken

Dies reicht allerdings bei der massiven Eifersucht nicht aus. Hier liegt immer ein Wunsch nach Verschmelzung vor, jede Eigenständigkeit des Partners wird unruhig registriert. Der Partner wird in jeder Weise kontrolliert, es wird versucht seine Autonomie einzuschränken. Der Kern dieser Eifersucht liegt immer in dem Erlebnis in der Kindheit, dass Bindungen sehr unzuverlässig sind. Häufig litt ein Elternteil unter massiven Stimmungsschwankungen oder die Eltern trennten sich. Sehr häufig liegt eine massive Geschwistereifersucht vor, die bisherige Aufmerksamkeit ging verloren. Ein Kind behält dann lebenslang das Gefühl, dass die Entwicklung von Bindungen von äußeren Schicksalen abhängt und nicht beeinflussbar ist.

Diese Überzeugung führt zu einem tragischen Fehlverhalten. Man hat nicht gelernt, den Partner positiv an sich zu binden, vielmehr macht man ihm ständig Vorwürfe, was oft zu den befürchteten Trennungen führt. Hier ist es notwendig, dass man die schwierigen Kindheitserlebnisse aufarbeitet. Letztlich muss der Eifersüchtige den Schwerpunkt des Lebens wieder in sich finden, weil immer eine massive Außenorientierung und damit auch eine Vernachlässigung der eigenen Lebensentwicklung vorliegen. Oft gelingt dies nur durch eine Therapie. Doch bei allen Formen der Eifersucht muss auch der Partner einen Beitrag leisten. Er muss versuchen nicht zu stark ‚fremdzufilten‘ und er sollte an einer starken Bindung in der Beziehung mitwirken. Ein starkes Band der Nähe ist der beste Schutz vor Eifersucht.

*Dr. Wolfgang Krüger: Eifersucht: Der selbstbewusst Umgang mit einem ungeliebten Gefühl BOD
Verlag, 13,90 Euro*

*Kontaktadresse für Interviews und Rezensionsexemplare:
krueger-berlin@web.de und Tel.: 01522 864 38 67*