

WAS IST EIFERSUCHT?

Auf den ersten Blick ist Eifersucht ein Gefühl, welches äussere Ereignisse und andere Menschen in uns auslösen können. Wir reagieren mit Eifersucht weil unser Gegenüber dieses oder jenes macht.

Vereinfacht dargestellt, verbergen sich hinter der Eifersucht eine Mischung aus verschiedenen Gefühlen wie: Angst, Wut, Traurigkeit, Hass, Minderwertigkeitsgefühle, usw. Vorrangig ist Eifersucht mit der Angst verbunden, vom Partner nicht mehr geliebt und/oder verlassen zu werden. Wie alle Gefühle, hat auch die Eifersucht Auswirkungen auf unser Denken, unsere Wahrnehmung und unser Verhalten.

Ursachen der Eifersucht

Hinter unbegründeter oder übertriebener Eifersucht verbergen sich zumeist Selbstzweifel und die Einstellung, unbedingt die Liebe und Aufmerksamkeit des Partners zu brauchen.

Betroffene haben grosse Angst vor dem Verlust des Partners.

Diese Angst verleitet sie dazu, dem Partner / der Partnerin hinterher zu spionieren, persönlichen Sachen zu durchwühlen und auf verdächtige Hinweise und einen möglichen Rivalen oder eine mögliche Rivalin zu untersuchen.

Aufgrund der Verlustangst und Selbstunsicherheit verlangen eifersüchtige Menschen oft ständig neue Liebesbeweise und die Zusicherung für den Partner noch immer attraktiv zu sein.

Diese Angst vor dem Verlust der Liebe des Partners entsteht, wenn wir unser Selbstwertgefühl völlig vom Partner abhängig machen, d.h. uns und unseren Wert praktisch nur noch über den anderen definieren.

Eifersucht ist kein Beweis für Liebe, sondern Ausdruck der Angst, die Liebe des anderen zu verlieren.

So paradox das Klingt:

Der Eifersüchtige möchte seinen Partner ganz für sich haben und doch ist die Eifersucht der beste Weg den Partner loszuwerden.

Ein niedriges Selbstwertgefühl trägt dazu bei, dass Menschen zu starker Eifersucht neigen und dass Menschen auch dann eifersüchtig reagieren, wenn es sich um einen Bereich handelt, der ihnen sehr wichtig ist.

Wie Partner reagieren!

Ausgeprägte Eifersucht belastet nicht nur die Betroffenen selber sondern auch deren Partner / Partnerinnen. Sie fühlen sich kontrolliert. Am schlimmsten aber ist, dass mit der unbegründeten Eifersucht ein Vertrauensverlust einhergeht.

Vertrauen ist jedoch die Basis einer gesunden und schönen Beziehung. Auch wenn sie zunächst versuchen zu beweisen, dass man ihnen vertrauen kann, merken sie, dass den eifersüchtigen Partner letztlich nichts beruhigen kann. So kann jedes Tun oder auch Nicht-Tun ein Indiz für einen möglichen Betrug sein.

Verständlicherweise gerät man so häufig in einen immer schwierigeren Teufelskreis da die Partner zum Beispiel dazu neigen möglichst alles zu verschweigen was neue Eifersuchtsszenen provoziert. Der eifersüchtige Partner spürt jedoch oder kriegt ganz direkt mit, dass gewisse Dinge verschwiegen oder heimlich durchgeführt werden.

Was logischerweise das Misstrauen eher schürt und erneut Gründe für (vermeintlich) berechnete Eifersucht liefert.

Eifersuchts-Phantasien sind schlimm!

Das Leben der Eifersüchtigen wird durch Fragen des Misstrauens bestimmt. Häufig ist es die Fantasie, die grossen Schaden und viel Angst anrichtet. Vor dem geistigen Auge des Eifersüchtigen läuft ein Film ab, der den Betrug beängstigend realistisch zeigt.

Diese Fantasien werden eins zu eins auf die Wirklichkeit übertragen und dem Partner / der Partnerin übergestülpt. Und genau hier ist der Knackpunkt. Unser Gehirn beginnt Szenarien durchzuspielen, die sich jenseits der Wirklichkeit abspielen. Sie können aktiv dagegen etwas tun, denn Sie entscheiden, ob Sie sich den Eifersuchts-Phantasien hingeben oder nicht.

Tipp 1

Auch in der Beziehung eigenständig bleiben

Achte darauf, dass du dein Leben nicht vollständig abhängig von deinem Partner machst. Schaffe dir aktiv Zeiten, die du nur für dich nutzt, mit Freunden ausgehen oder ein Hobby pflegen, das dir gut tut.

Hole dir auch Komplimente von anderen Menschen ein und suche dir Bestätigungen aus anderen Lebensbereichen als nur der Partnerschaft.

Tipp 2

Teufelskreisläufe durchbrechen

Mach dir bewusst, wie dein Verhalten das Verhalten des Partners / der Partnerin beeinflusst. Durchbrichst du dein Verhalten, dann ändert sich auch das Verhalten des Partners.

Übe dich darin deinem Partner Vertrauen zu schenken.

Mache das ganz gezielt und beabsichtigt. Sage dir und ihm: Ich vertraue dir.

Lass deinen Partner Dinge tun, von denen du vielleicht nichts weißt.

Lass Freiräume zu und nimm dir aber auch selber Freiräume heraus.

Tipp 3

Übernehme die Kontrolle über deine Gedanken und dein eigenes Verhalten und nicht über das Verhalten des Partners.

Wenn du merkst, dass dich Gefühle der Eifersucht überkommen, kann ein erster Schritt folgender sein:

Sage innerlich oder laut „**STOPP**“, wenn nötig auch mehrmals.

Um die eifersüchtigen Gedanken und Gefühle durch das **STOPP** zu unterbrechen.

Wenn du diesen Schritt schaffst, kannst du eine Meta-Ebene einnehmen und deine Eifersucht beobachten. Du handelst jetzt nicht mehr aus der Eifersucht heraus, du beobachtetest sie. Jetzt hast du die Möglichkeit dein Verhalten zu kontrollieren.

Statt eine impulsive Eifersuchtsszene zu machen, die dich anschliessend möglicherweise selber beschämt und alles andere als hilfreich für die Beziehung ist, kannst du deine Gefühle erforschen.