

## FORMEN UND URSACHEN VON EIFERSUCHT

### „Normal“ und pathologisch

Eine gewisse Eifersucht, die in einem „normalen“ Rahmen bleibt, ist Teil fast aller Beziehungen. Es geht dabei um den Verlust des eigenen Selbstbildes (Ansehen, Ehre, Geltung) oder eines geliebten Menschen. Die zweite Form ist medizinisch festgestellte pathologische Eifersucht, die bis hin zum Eifersuchtswahn reichen kann. Hinter diesen extremen Formen der Eifersucht können auch Alkoholsucht, Depression, Angststörungen, eine Psychose oder hirnanorganische Störungen wie Alzheimer oder Parkinson stecken.

### Reaktiv und misstrauisch

Die reaktive Eifersucht folgt beispielsweise auf einen Seitensprung des Partners. Bei der misstrauischen Eifersucht hingegen werden ohne Grund Verdächtigungen an der Treue des Partners gehegt.

### Kindheitserfahrungen als Ursache

Die Ursachen für Eifersucht liegen oft in den Erfahrungen der Kindheit, wo unsichere Bindungen, Ablehnung und ständige Abwertungen das Selbstwertgefühl negativ beeinflusst haben. Auch Verlusterfahrungen in der frühen Kindheit können eine große Rolle spielen. Und natürlich schlechte Erfahrungen in vergangenen Beziehungen, etwa durch einen Seitensprung des Partners.

Eifersüchtige entwickeln mitunter ein Kontrollverhalten, das die Partnerschaft sehr belastet. Foto: Shutterstock

Ist er oder sie mir treu und steht zu mir?

Wie Partnerschaften an dieser Frage zerbrechen können

# EIFERSUCHT – EIN BEZIEHUNGS KILLER

**I**n fast jeder Beziehung kommt hin und wieder Eifersucht auf. In manchen Beziehungen entwickelt sie sich aber zu einer destruktiven und nahezu unkontrollierbaren Kraft.

Der Philosoph Friedrich Schlegel hat Eifersucht sehr treffend beschrieben: „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft.“

Eifersucht ist eine komplexe soziale Emotion – im Gegensatz zu den Basisemotionen Ärger/Wut, Angst, Traurigkeit und Freude. Eifersucht ist zwar gesellschaftlich akzeptierter als Neid, aber eigentlich ist sie verpönt und eher schambesetzt. Eifersucht

wird vom Betroffenen als innere Katastrophe erlebt. Sie wirkt wie ein Gift, das innerlich auffrisst.

Es gibt verschiedene Beziehungssysteme, in denen Eifersucht und Rivalität eine Rolle spielen können, wobei mir in meiner Praxis hauptsächlich Eifersucht in Partnerschaften und Geschwisterivalitäten begegnen.

Eifersucht und Untreue in Partnerschaften gehören zu den häufigsten Trennungs- und Scheidungsursachen. Außerdem besagen verschiedene Studien, dass Eifersucht das häufigste Motiv von Gewalttaten und Morden von Männern an ihren Partnerinnen ist.

Die entscheidenden Fragen lauten immer: Ist die eifersüchtige Reaktion berechtigt oder überzogen? Was steckt hinter der Eifersucht?

Eifersuchtsanlässe sind oft Vernachlässigung, vermutete Untreue oder die Gewissheit über die Untreue des Partners. Oft ist es auch die Eifersucht auf frühere Beziehungen, da manch einer mehrere sexuelle Beziehungen hinter sich hat und mit den Personen immer noch ein gewisser Kontakt besteht. Doch selbst wenn kein Kontakt mehr besteht, leiden viele unter der Intimität, die ihr Partner in der Vergangenheit mit anderen geteilt hat.

In der neuen Beziehung möchten manche sich dann selbst glauben lassen, dass sie keine Eifersucht verspüren, und verdrängen und verleugnen diese Gefühle einfach. Mit der Wirkung, dass sich keiner der beiden auf den anderen tiefer einlässt, wodurch keine wirkliche Nähe und Intimität entstehen kann. Beide haben sozusagen einen Fuß außerhalb der Beziehung, flirten mit anderen und stürzen sich in Beruf und Freizeitbeschäftigungen.

Erfahrungsgemäß sind besonders attraktive Menschen, die ein Selbstwertproblem haben und stark mit ihrem Äußeren identifiziert sind, diejenigen, die sehr stark zum Flirten und Verführen neigen. Sie suchen das Gefühl des Gesehenwerdens und bekommen dadurch die Bestätigung für ihren unsicheren Selbstwert. Auch durch die eifersüchtige Reaktion ihres Partners ziehen sie sehr viel Aufmerksamkeit auf sich und bekommen dadurch Bestätigung. Vielen ist das oft gar nicht so bewusst.

Unter solchen Umständen ist Eifersucht berechtigt und ein Signal, dass das Bedürfnis nach tiefer Verbundenheit, Zusammengehörigkeit und Vertrauen ignoriert wird und aus Beziehung ein Machtspiel wird. In solchen Beziehungsdynamiken ist Rache ein starkes Motiv. Tatsache ist jedoch auch, dass die Ursache übertriebener oder gar pathologischer Eifersucht

in uns selbst liegt. Eifersucht ist dann geprägt von einem geringen Selbstwertgefühl, von Selbstzweifeln, Selbstunsicherheit und Minderwertigkeitsgefühlen.

Der Betroffene hat das Gefühl, nicht gut genug, nicht intelligent und attraktiv genug zu sein. Er fühlt sich nicht liebenswert und macht sein Selbstwertgefühl völlig vom Partner abhängig, indem er seinen Wert über ihn definiert. Menschen, die über eine gesunde Selbstachtung verfügen, neigen weniger zu Eifersucht. Sie haben ein realistischeres Bild von sich, wobei sie sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind und sich darin auch annehmen können. Aber: Wenn ich mich selbst nicht für liebenswert

halte und mich selbst nicht liebe, dann kann ich anderen nicht glauben, dass sie mich lieben.

Viele Eifersüchtige sind sehr misstrauisch und entwickeln ein Kontrollverhalten, indem sie dem Partner nachspionieren und nachtelefonieren. Sie lesen heimlich die E-Mails oder SMS ihres Partners und suchen in Facebook- oder WhatsApp-Accounts nach verdächtigen Personen und Mitteilungen. Eifersüchtige fühlen sich schnell vernachlässigt, haben ständig das Gefühl, dass der Partner anderen mehr Aufmerksamkeit schenkt. Dadurch fühlen sie sich auf Partys schnell links liegen gelassen und gekränkt. Es kommen starke Gefühle von Ärger und Wut auf, aber auch

„*Menschen, die über eine gesunde Selbstachtung verfügen, neigen weniger zu Eifersucht.*“



**Dr. Angelika Klammer**

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
www.angelika-klammer.it  
E-Mail: info@angelika-klammer.it

eine sehr große Verzweiflung, wobei das Gefühl vorherrscht, diesen Verletzungen und Kränkungen völlig ausgeliefert zu sein.

Deshalb ist es sehr wichtig, in einen offenen und behutsamen Umgang mit der eigenen Eifersucht zu kommen und sich diese Gefühle erst einmal selbst einzugestehen – und dann auch anzusprechen.

Wenn der Partner Eifersuchtsgefühle bekundet, sollte das ernst genommen werden. Statt nur anzuklagen, sollte jeder bei sich selbst prüfen, wo er Anlass zu Eifersucht gegeben hat. Wenn man sich auf eine neue Beziehung einlässt, ist es wichtig zu prüfen, wie unklar der neue Partner mit seinen früheren Beziehungen umgeht und vielleicht überhaupt kein Gespür hat, wie viel Eifersucht er mit seinem Verhalten sät.