

**Eifersucht Transformieren –
ein alchemistischer ~~Leid~~ Leitfaden**

- ein E-Book von Manvel Harand -



* INHALTSVERZEICHNIS *

VORWORT	4
MYTHEN UND FAKTEN ÜBER EIFERSUCHT	6
WAS IST EIFERSUCHT?	7
Unsicherheiten und Ängste	7
Arten der Eifersucht	8
Unterschied zwischen Neid und Eifersucht	9
EINFLÜSSE UND URSACHEN VON EIFERSUCHT	10
Eifersucht als individuelles und gesellschaftliches Problem	11
Ursachen, Auslöser und Reaktionen unterscheiden	11
EIN LEITFADEN ZUM AKUTEN UMGANG MIT EIFERSUCHT	13
1) Bemerkten – Akzeptieren – Stabilisieren	13
2) Eifersucht erforschen	13
3) Eifersucht an der Wurzel packen.....	14
4) In Beziehung gehen.....	16
Die vier Schritte anhand eines Beispiels	17
LÄNGERFRISTIGE ARBEIT AN EIFERSUCHT	19
Wer oder was bestimmt mein Leben?	19
Arbeit an der Eifersucht ist Arbeit am Vertrauen.....	21
a) Selbstvertrauen.....	21
b) Eine Beziehung des Vertrauens	22
c) Eine Kultur des Vertrauens	27
Mitfreude – eine Strategie für Fortgeschrittene.....	28
Unterstützung für den eifersüchtigen Partner	30
EIFERSUCHT – EINE ZUSAMMENFASSUNG.....	31
Resümee	33
SOS – EIFERSUCHT: PROFESSIONELLE HILFE	33
QUELLEN UND ANREGUNGEN ZUM WEITERFORSCHEN.....	34
ARBEITSBLATT	34

Die Eifersucht lässt dem Verstand niemals genügend Freiheit, um die
Dinge zu sehen, wie sie sind!

(Miguel de Cervantes)



VORWORT

Was treibt jemanden wie mich an, ein kleines Büchlein über die Eifersucht zu schreiben?

Da ich große Teile meines privaten und beruflichen Lebens den Bereichen Liebe, Sexualität und Beziehung verschrieben habe, komme ich fast gar nicht umhin, mich mit diesem Phänomen etwas eingehender zu befassen. Denn so gut wie jeder kennt es – dieses brennende, kribbelnde oder stechende "Gefühl" im Solarplexus – wenn sich unser Liebster oder unsere Liebste jemand anderem auf eine bestimmte Art und Weise zuwendet und wir ganz instinktiv "Gefahr" wittern.

Ich kannte dieses Gefühl auch schon von meinen früheren Beziehungen – hab es aber immer als notwendiges Übel angesehen und mich nie wirklich bewusst damit auseinandergesetzt. In meiner letzten und längsten Beziehung war Eifersucht kaum ein Thema, weil ich so gut wie keinen Grund dazu hatte, eifersüchtig zu sein. Seit ich aber eine neue Partnerschaft eingegangen bin, in der wir von Beginn an eine offene Beziehungsform leben, sehe ich mich plötzlich massiv mit diesem Thema konfrontiert und hab viel gelesen, gelitten, studiert, probiert, kommuniziert, meditiert, erforscht, gefragt und erfahren.

Man könnte sagen, dass ich nicht nur in einer offenen Beziehung mit meiner Partnerin lebe, sondern auch in einer offenen Beziehung mit meiner Eifersucht. Und wie jede Beziehung ist es ein gemeinsamer Weg mit Auf und Abs. Ob wir diese Beziehung dann mehr als Himmel oder Hölle erleben, hängt wahrscheinlich zu einem großen Teil davon ab, wie bewusst wir diese Beziehung gestalten und was unsere Grundhaltung gegenüber Beziehungen allgemein ist.

Will ich es nur *angenehm* haben, oder will ich durch meine Beziehung auch wachsen? Wenn (auch) Zweiteres mein Bestreben ist, dann muss ich wohl oder übel auch Wachstumsschmerzen in Kauf nehmen. Das tu ich in der Regel aber gerne – weil ich weiß, dass ich dadurch viel geschenkt bekomme. Vor allem, wenn man sich als Paar gemeinsam auf den Weg macht, sich seiner Eifersucht offen zu stellen, dann erweist sie sich als gewinnbringende "Funktion". Meine Kollegin Conny Maikisch hat sogar eine Masterarbeit zu diesem Thema geschrieben und kommt in ihrem Resümee zu ganz ähnlichen Erfahrungen wie ich und viele andere auf diesem Weg, die ich hier kurz mit Euch teilen will:

Eifersucht kann

- ☞ Dir Deine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte aufzeigen,
- ☞ Dir Klarheit über Deine Grenzen verschaffen,
- ☞ Deine Ängste und Unsicherheiten ans Tageslicht bringen,
- ☞ Dir Hinweise darauf geben, wo es Dir noch an Selbstwert und Vertrauen fehlt,
- ☞ Dich darauf aufmerksam machen, wann Beziehungsarbeit von Nöten ist,
- ☞ Dir Anstoß zur Selbst- und Beziehungsreflexion bieten,
- ☞ Die Intimität in Deiner Beziehung stärken,
- ☞ Die Kommunikation mit Deinem Partner anregen,
- ☞ ein Weg der Bewusstseinsentwicklung sein.

Wahrscheinlich schreibe ich gerade *das* Buch, das ich von Anfang an gebraucht hätte, oder noch immer als Leitfaden bei der Hand haben will, wenn das Gefühl grad wieder mal in mir brennt. Dabei ist es egal, in welchem Beziehungsmodell wir uns gerade befinden oder ob wir uns überhaupt in einer Beziehung befinden. Wenn wir mit unserer Eifersucht offen umgehen wollen, dann finden wir immer Gelegenheiten zum Üben und Forschen.

Anmerkung zur Schreibweise:

Im Sinne einer sexpositiven Haltung respektiere ich alle Geschlechter, Gender und sexuelle Orientierungen gleichermaßen. Ich habe mich in diesem Text überwiegend für die männliche – manchmal aber auch für die weibliche – Schreibform entschieden, damit es flüssig lesbar bleibt. Ich denke jede(r) kann den Text dann leicht auf seine / ihre Situation umlegen. Danke für Eure Nachsicht.



MYTHEN und FAKTEN ÜBER EIFERSUCHT

* Mythos: Eifersucht ist ein Gefühl

Fakt: Eifersucht ist **kein** Grundgefühl – es ist ein Komplex – eine zusammenfassende Bezeichnung einer hohen Zahl von Emotionen, Mustern, Bewertungen und Gewohnheiten und ist immer mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden.

* Mythos: Eifersucht ist ein Zeichen für Liebe

Fakt: Obwohl fast alle Menschen, die lieben, auch das Gefühl der Eifersucht kennen, ist Eifersucht kein Zeichen von Liebe. Es gehört eher zu den egoistischen, anhaftenden Gefühlen und nicht zu den altruistischen. Meist ist Eifersucht ein Ausdruck von Unsicherheit und Angst – nicht von Liebe und Vertrauen.

* Mythos: Eifersucht ist angeboren

Fakt: Die meisten Forschungen und praktischen Erfahrungen zeigen, dass Eifersucht wahrscheinlich in der Geschichte der Menschheitsentwicklung einen festen Platz in unserer Erlebnispalette erobert hat. Man könnte somit sagen, dass sie zu einem geringen Prozentsatz angeboren, aber zu einem weitaus höheren Prozentsatz durch die Kultur festgelegt ist. Ethnologen kennen bestimmte Kulturen und Ethnien, in denen Eifersucht eine viel kleinere oder viel größere Rolle spielt, als bei uns. Vereinfacht gesagt stellt es sich so dar: Eifersucht in einer Gesellschaft ist umso höher, desto mehr die Ehe als Besitz gewertet wird, je patriarchaler (also männerdominiert) die Gesellschaft ist und je mehr das Prinzip von Wettkampf gefördert wird. Aber egal ob Eifersucht angeboren oder gesellschaftlich erlernt ist – Du kannst in JEDEM Fall lernen, besser damit umzugehen.

* Mythos: Die Stärke der Eifersucht ist ein stabiles Merkmal des Charakters – man kann sie nicht verändern

Fakt: Eifersucht kann im Laufe eines Lebens stark variieren. Je nach Partnerschaft kann sie auch anders ausgeprägt sein – wahrscheinlich kennen das die meisten von euch selbst. Viele Studien zeigen, dass Menschen, die wirklich gewillt sind, mit ihrer Eifersucht anders umzugehen, auch lernen können, ihr Eifersuchtsempfinden besser zu regulieren. Die moderne Psychologie und die Neurowissenschaften belegen, dass nahezu alle emotionalen Komplexe veränderbar sind. Auch die therapeutische Praxis zeigt, dass Eifersucht sehr wohl zu beeinflussen ist.

* Mythos: Eifersucht ist ein angeborener Schutz von Partnerschaften

Fakt: Begründete Eifersucht kann ein wertvoller Kompass für Probleme in Beziehungen sein. Aber meist zerstört Eifersucht Partnerschaften mehr, als sie sie schützt, weil sie als innerlich trennend erlebt wird und der Beziehung eine Basis des Vertrauens fehlt.



WAS IST EIFERSUCHT?

Für das zusammengesetzte Substantiv Eifersucht (von indoeuropäisch ai = ‚Fever‘; althochdeutsch eiver = ‚das Herbe, Bittere, Erbitterung‘ und althochdeutsch soht = ‚Krankheit, Seuche‘) existieren Belege erst seit dem 16. Jahrhundert, das davon abgeleitete Adjektiv eifersüchtig erst seit dem 17. Jahrhundert.

(Quelle: Wikipedia)

Die etymologische Herleitung des Wortes zeigt schon, dass es sich bei Eifersucht um ein Phänomen mit hoher Intensität handelt (*Fever*), welches für uns Menschen eine sehr *bittere* Pille zu sein scheint und uns in seiner Extremform in einen fast *krankheitsähnlichen* Zustand führen kann.

Psychologisch betrachtet ist Eifersucht keines der Grundgefühle (wie Trauer, Wut, Angst, Freude und Scham). Eifersucht ist vielmehr eine zusammenfassende Bezeichnung einer hohen Zahl von Emotionen, Mustern, Ängsten, Bewertungen und Gewohnheiten und basiert immer auf irgendeiner *Angst oder Unsicherheit*.

Dazu mischen sich oft Wut, Angst, Trauer, Scham, Neid, Selbstzweifel, Kränkung, Sorge, Mangeldenken, Einsamkeit, Ohnmacht, Minderwertigkeitsgefühle, Vertrauensverlust, Beschämung oder Demütigung.

„Eifersucht ist die Furcht die Neigung einer geliebten Person oder den Besitz eines Wertes oder Gutes mit einem anderen teilen zu müssen oder zu verlieren.“

(Hoffmeister – Lexikon der philosophischen Begriffe)



Unsicherheiten und Ängste

Die sieben Kernängste im Zusammenhang mit Eifersucht sind:

- 1) Die Angst vor **Liebesverlust** oder dem **Verlust einer wichtigen Qualität einer Beziehung** wie z.B. Intimität, Aufmerksamkeit, Zeit, Zuneigung ... – meist verbunden mit dem Gefühl, ein Anrecht darauf zu haben (Besitzdenken).
- 2) Die UR-Angst vor dem **Verlassen-Werden** und dem **Ausgestoßen-Werden / Ausgeschlossen-Werden** – auch als Trennungsangst, Angst vor dem Allein-Sein, Einsamkeit, Zurückweisung, Ablehnung oder Verlust von Zugehörigkeit und Geborgenheit erfahrbar. Unter dieser Kernangst liegt letztlich die existenzielle Angst vor dem Tod.
- 3) Angst vor dem **Verlust der Einzigartigkeit / der Wichtigkeit** für einen anderen Menschen bzw. vor Statusverlust und damit verbunden einem verletzten Selbstwertgefühl oder Stolz (narzisstische Kränkung / nicht genug gesehen oder gewürdigt werden, nicht gut genug sein). Hier spielt auch die Angst hinein, dem „Konkurrenten“ / der „Konkurrentin“ **unterlegen** zu sein oder schlechter abzuschneiden. Dieses Gefühl kann auch unabhängig von Verlustangst auftreten.

- 4) Die **Angst nicht genug oder weniger zu bekommen** (es ist nicht genug *Liebe, Zeit ... etc.* für mich da). Hier vermischt sich bei Vergleichen Eifersucht mit Neid.
- 5) Atwas allgemeiner die **Angst vor dem Unbekannten / vor Veränderung**, Angst vor Macht- und Kontrollverlust und dem Verlust von Selbstwirksamkeit = Ohnmacht / Hilflosigkeit.
- 6) **Angst vor Unehrlichkeit** und dem Belogen-, Betrogen-, Verraten- oder Enttäuscht-Werden und damit im Kern die Angst, das Vertrauen zu verlieren.
- 7) **Angst vor sozialer Beschämung** und Demütigung.

„Eifersucht ist die Emotion des doppelten Zweifels: des Zweifels an uns selbst und des Zweifels am anderen Menschen.“

(Verena Kast)

Arten der Eifersucht

Begründete Eifersucht:

Eifersucht kann **manchmal ein Zeichen dafür** sein, **dass etwas grundlegend mit der Beziehung nicht stimmt**, in der man sich gerade befindet.

Sei es, dass es sich herausgestellt hat, dass

- man dem Partner tatsächlich nicht vertrauen kann,
- immer wieder tiefere Verletzungen passieren,
- das Modell der Beziehung nicht für beide passt,
- es zu viele grundsätzlich unterschiedliche Werte und Vorstellungen gibt, die sich immer wieder aneinander reiben,
- die Beziehung nicht auf Augenhöhe geführt wird,
- es einem der Partner an Glaubwürdigkeit, Aufrichtigkeit und Authentizität mangelt oder dass es ungelöste Konflikte / alte Verletzung gibt, die nicht (ausreichend) bearbeitet wurden.

Ist das der Fall, würde ich gar nicht mehr wirklich von „Eifersucht“ im engeren Sinne sprechen – sondern von einem Gefühl, dass irgendetwas in der Beziehung nicht „stimmig“ ist und die Verbindung tatsächlich „bedroht“ ist. Das Gefühl dient dann einem (sinnvollen) Beziehungskompass, der die Verbindung schützt bzw. herstellen möchte und mir Hinweise auf wichtige Bedürfnisse in der Beziehung zu mir selbst und zu meinem Partner gibt. Es gilt dann nicht an diesem Gefühl zu „arbeiten“, sondern an dem Problem in der Beziehung.

Unbegründete Eifersucht:

In vielen Fällen ist Eifersucht aber auch in Beziehungen präsent, die an sich stabil, erfüllend und verlässlich sind und erzeugt Reaktionen, die in keinem Verhältnis zu den Auslösern stehen. Manchmal ist Eifersucht sogar ohne jeglichen äußeren Auslöser vorhanden und ist somit nicht *reaktiv*, sondern schon *präventiv*. In diesem Fall wird Eifersucht zu einer Belastung für die einzelne Person und die Beziehung und es lohnt sich, sich etwas näher mit sich selbst und der Geschichte hinter dieser Eifersucht auseinanderzusetzen.

Unterschied zwischen Neid und Eifersucht

Neid und Eifersucht sind enge Verwandte.

* Der **Neid** wünscht sich etwas und spürt den Mangel, die Trauer oder den Ärger darüber, es nicht zu haben.

* Die **Eifersucht** hingegen besitzt etwas (oder denkt zumindest, sie hätte Anspruch auf etwas) und will es nicht verlieren.

Die beiden können auch gleichzeitig auftreten und haben, psychologisch gesehen, oft ein geringes Selbstwertgefühl gemeinsam.



EINFLÜSSE und URSACHEN VON EIFERSUCHT

- **Gesellschaftlich geprägte Kernüberzeugungen** – durch Kultur, Religion, Politik, Zeitgeist, Gesellschaft – v.a. Wettkampfdenken, Besitzdenken, Statusdenken, kapitalistische Individualgesellschaft, patriarchale Strukturen
- **Biologisch-genetische und entwicklungsgeschichtliche Einflüsse**
- **Demografische Faktoren** – geschlechtsspezifische Unterschiede, Geschlechtsidentität, Alter ...
- **Innere Beziehungsbilder, Kernüberzeugungen und prägende Leitsätze über Beziehung, Liebe und Sexualität**
- **Die Wahl meines Beziehungsmodells** – „Beziehungsleitkultur Monogamie“, offene Beziehungen, Polyamorie, Fernbeziehungen ... (habe ich wirklich gewählt?)
- **Ungelöste Beziehungsprobleme – Vertrauen in der Beziehung**
Qualität und Stabilität der Beziehung – Wichtigkeit der Beziehung – Vertrauensbrüche – Zweifel an der Ehrlichkeit des Partners – Sexuelle Unsicherheiten und Probleme – Erfahrung, dass der Partner nicht genug Zeit und Energie in die Beziehung investiert usw. In diesen Fällen kann Eifersucht eine begründete und sinnvolle Reaktion sein – ein Hinweis, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt
- **Haltung gegenüber Beziehungen** – Wachstumsmodus vs. Sicherheitsmodus, die Bewusstheit und Wahl über unseren Beziehungsmodus beeinflusst maßgeblich, wie wir mit Eifersucht umgehen werden
- **Abhängigkeit und Machtgefälle vs. Egalität in Beziehungen** – Beziehungen, die nicht auf Augenhöhe geführt werden, verstärken Eifersucht – vor allem beim abhängigen Partner
- **Grad von Autonomie und Differenzierung** – je weniger autonom und differenziert ich in einer Partnerschaft bin, desto eifersüchtiger werde ich reagieren, wenn der Partner sich jemand anderem zuwendet. (*Differenzierung* ist ein Begriff, den der Psychologe David Schnarch geprägt hat und stellt in diesem Zusammenhang die Fähigkeit dar, Verbundenheit UND Autonomie in Balance leben zu können)
- **Bindungsmuster und Biografische Erfahrungen**
- Qualität und **Reife** der Vertrauensfähigkeit und Liebesfähigkeit
- Persönliche Fähigkeit zu **Resilienz**, zum konstruktiven Umgang mit Gefühlen und **emotionaler Balance**
- Stadium der jeweiligen Lebens- und Beziehungsphase
- Grad von **Selbstwert**, Selbstvertrauen, Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz, Selbst-Wertschätzung, Selbstwirksamkeit, Selbstreflexion
- Kommunikationsfähigkeit
- **Einbettung in soziale Beziehungsgeflechte** – Eifersucht wird insbesondere dann sehr stark erlebt, wenn eine Person nur in einer exklusiven Zweierbeziehung Zugehörigkeit erleben kann



Eifersucht als individuelles und gesellschaftliches Problem

Individuelle Ängste kann man im Spiegel seiner Biografie erforschen und nach und nach loslassen lernen, wenn man dafür offen ist neue Erfahrungen zu machen, welche die Vergangenheit in einen anderen Zusammenhang setzen und neue Strukturen in unserem System schaffen, die andere emotionale Reaktionen zulassen. Ängste stehen aber nicht nur mit früheren Erlebnissen in Verbindung, sondern auch mit unserem Denken und unserem Bild von Beziehung, Intimität, Liebe und Sexualität. Unsere Erlebnisse und unser Denken beeinflussen sich gegenseitig und können so starke Bahnungen und Muster in uns anlegen, die sich dann so anfühlen, als hätten wir gar keine Wahl, anders zu fühlen, zu handeln oder zu reagieren.

Individuelle Ängste und unser Denken über Beziehungen werden aber immer **geprägt und genährt von der Gesellschaft**, in der wir leben. Es gibt eine Leitkultur in sozialen Gefügen, deren Werte, Vorstellungen, Bilder und Haltungen über intime Liebesbeziehungen, uns bis in die Haarspitzen prägen – ob wir das wollen oder nicht. Deshalb ist Arbeit an der Eifersucht immer auch ein kollektives Arbeiten im sozialen Raum und erfordert nicht nur psychologische Arbeit in unserem Inneren, sondern auch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen und im besten Fall die Schaffung neuer, stimmiger Strukturen im Außen. Gerade unsere modernen, westlichen Gesellschaften sind charakterisiert durch eine individualistische, kapitalistische Kultur, die auf einem Mangel- und Eigentumsdenken basiert. Diese scheinen vielmehr auf (Verlust-)Ängsten, als auf Vertrauen aufgebaut zu sein und bieten somit einen perfekten Nährboden für Eifersucht.

Ursachen, Auslöser und Reaktionen unterscheiden

Viele Ängste und Unsicherheiten laufen unbewusst in uns ab. Und Eifersucht kann uns dabei helfen, diese ins Licht unseres Bewusstseins zu rücken, wenn wir nur daran interessiert sind.

Der Grund für unsere Eifersucht ist nie die Person oder die Situation, die sie ausgelöst hat.

Nochmal ..., weil es so radikal ist:

Der Grund für unsere Eifersucht ist nie die Person oder die Situation, die sie ausgelöst hat.

Diese Unterscheidung in Auslöser und Ursache unserer Eifersucht ist enorm wichtig, wenn wir mit ihr arbeiten wollen. Wenn Eifersucht auftaucht, dann gilt es im ersten Schritt einmal darum, dieses Gefühl ganz zu uns zu nehmen und Verantwortung für die Reaktionen zu übernehmen, die wir aus der Eifersucht heraus in Beziehung bringen. Es ist nicht mein Partner, der mich eifersüchtig gemacht hat – es ist MEINE Eifersucht, die in mir hochkommt ... die in mir getriggert wurde. Ich habe zwar keine Kontrolle über den Trigger – aber ich habe maßgeblich Einfluss darauf, wie ich mit dieser Emotion *umgehe*. Eifersucht ist so ein starkes und intensives Phänomen, dass wir sehr schnell mit der Reaktion darauf beschäftigt sind und nicht mit der Eifersucht selbst.

Beliebte Reaktionen und Impulse auf Eifersucht sind:

- **Aggression** und verbale, emotionale oder körperliche Gewalt (Schulduzuweisungen, Beschimpfungen, Beleidigungen, Respektlosigkeiten, Drohungen ...)
- **Rückzug**, Mavern und passive Aggression (Schweigen, Distanziertheit, Ignoranz, schlechtes Gewissen machen, Opferrolle ...)
- **Manipulation** und Kontrolle (nachspionieren, Lügen, Treue testen ...)
- **Vergeltung** und Rache (den Partner eifersüchtig machen, betrügen ...)

Auch wenn die Impulse zu diesen Reaktionen menschlich und verständlich sind und *innerlich* akzeptiert werden sollten, sind sie äußerlich ausgelebt Gift für das Vertrauen, die Intimität und die Liebe in einer Beziehung, und müssen so bald wie möglich gestoppt und durch einen konstruktiveren Umgang ersetzt werden.

Aber Eifersucht ist nicht nur Gift für Vertrauen – sondern auch für unseren Körper und unsere Psyche. Wissenschaftliche Studien an der University of California haben ergeben, dass im Falle von Eifersucht vor allem die Hirnregionen cingulärer Kortex sowie das laterale Septum aktiv sind. Durch eine vermehrte Ausschüttung von Testosteron und Cortisol wird der Körper in einen Zustand versetzt, der dem Gefühl vor einem bevorstehenden Kampf ähnelt – eine Reaktion, die bereits bei den Vorfahren der Menschen und auch in der Tierwelt zu beobachten ist. Bleibt ein Kampf aus, kann der Hormonüberschuss zu einem schädlichen, chronischen Stress führen. (Wikipedia)

Hier ein schrittweiser Vorschlag, um mit Eifersucht anders umgehen zu lernen. Für diese Schritte ist es aber wichtig, dass es in der Beziehung grundsätzlich stimmt und Ehrlichkeit sowie Vertrauen da sind. Wenn das nicht der Fall ist, ist vor (oder zusätzlich zu) persönlicher Arbeit an Eifersucht, vor allem Beziehungsarbeit und Vertrauensaufbau nötig.