

## **Aus Eifersucht kann Liebe werden – Die Heilung eines ungeliebten Gefühls**

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.<sup>1</sup>

- 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. Wir spüren dann, ob sich der Partner von uns entfernt oder ob ein anderer so um den Partner wirbt, dass die Beziehung gefährdet sein könnte. Insofern ist es problematisch, wenn diese Frühwarneinrichtung nicht funktioniert. Hier liegt entweder eine Verdrängung vor oder die Liebe ist erkaltet. Zur lebendigen Liebe gehört immer auch eine gewisse Eifersucht, sie wird deshalb auch als **Liebesbeweis** angesehen.

Allerdings funktioniert die Alarmfunktion der Eifersucht nur dann, wenn es sich um eine **milde Eifersucht** handelt. Bereits bei der **intensiven 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 große Unsicherheit und eine zu starke Abhängigkeit vom Partner vor. Die Phantasie ist außerordentlich angeregt und man sieht bereits dort eine beginnende Untreue, wo es sich um einen normalen Kontakt handelt. Und noch schwieriger ist die **massive Eifersucht**. Hier liegen immer unsichere Bindungen in der Kindheit vor. Der Eifersüchtige 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.

In meinem neuen Buch mache ich deutlich, was man tun muss, damit aus dem ungeliebten Gefühl wirklich Liebe wird. Aber ich beschreibe auch, was man tun muss, um Eifersuchtsgefühle zu vermeiden. Am wichtigsten ist es, das Band der Nähe immer wieder zu erhalten. Aber man muss auch darauf achten, dass aus dem zunehmenden Vertrauen nicht Langeweile wird. Die eigenen einseitigen

Eigenschaften zu entwickeln damit der Partner immer wieder neu überrascht wird, ist deshalb der beste Schutz vor Eifersuchtsgefühlen.

---

*Dr. Wolfgang Krüger: Aus Eifersucht kann Liebe werden, Kreuz Verlag, 14,99 Euro*

*Kontaktadresse für Interviews und Rezensionsexemplare:*

*[krueger-berlin@web.de](mailto:krueger-berlin@web.de) – [www.dr-wolfgang-krueger.de](http://www.dr-wolfgang-krueger.de) Tel.: 030/397.42.592*

*zwischen 9.00 und 12.00 auch 01522 864 38 67*