

*Die Eifersucht schlummert auf dem Grunde
eines jeden Menschenherzens.*

Balzac

Die Eifersucht als Warnsignal

Fast jeder von uns kennt Eifersuchtsgefühle. Dies stelle ich immer wieder in meiner Therapiepraxis fest. Ich bin Psychotherapeut und behandle viele Patienten mit Partnerschaftsschwierigkeiten. In jeder zweiten Behandlung spielen Eifersuchtsaffekte eine erhebliche Rolle. Und so fand ich in dieser Woche folgende Aufzeichnungen in meinen Therapienotizen:

Ich bin immer unruhig, wenn mein Mann später aus dem Büro kommt. Er hat eine hübsche Sekretärin. Ich frage dann oft nach ihr. Mit dem Verstand weiß ich, dass mich mein Mann liebt, aber ich kenne doch diese ständige Unsicherheit. Ich denke immer, er könnte sich für eine andere entscheiden.

Wenn mein Partner längere Zeit nicht mit mir schläft, habe ich sofort den Gedanken: bin ich nicht mehr attraktiv für ihn? Hat er vielleicht eine andere? Und wenn wir essen gehen, schaut er etwas zu sehr anderen Frauen hinterher.

Meine Frau trifft sich einmal im Monat mit ihrem Exmann. Er ist der Vater der Kinder. Sie verstehen sich gut. Ich zucke immer zusammen, wenn sie gemeinsam lachen. Ich habe Angst, dass sie wieder etwas beginnen und mir dann sagen: wegen der Kinder haben wir uns wieder zusammengerauft. Ich mag es nicht, wenn sie häufig von ihm erzählt...

Dies sind drei Beispiele einer ganz normalen Eifersucht, wie sie die meisten Menschen kennen. Nach einer von mir

durchgeführten Umfrage leiden 80 Prozent der Deutschen unter Eifersuchtsgefühlen.

1

- 22 Prozent haben schon einmal im Handy des Partners/der Partnerin spioniert.
- 12 Prozent haben sogar die E-Mails des Partners kontrolliert.
- 11 Prozent der Deutschen sagen über sich selbst, dass sie massiv eifersüchtig sind. Wiederholt haben Sie dem Partner eine heftige Szene gemacht.
- Nur 18 Prozent der Deutschen sind überzeugt, dass sie nie eifersüchtig sind.

Man darf wieder eifersüchtig sein

Die Eifersucht ist also sehr weit verbreitet. Und sie gehört zu jenen Gefühlen, die unser Leben massiv beeinträchtigen können. Vielleicht kennen Sie auch diese Gefühle, die mir eine Patientin schilderte: »Manchmal denke ich, ich habe einen kleinen Teufel im Ohr. Er flüstert mir zu, dass ich meinem Mann nicht vertrauen darf. Er kommt später aus dem Büro und ich denke sofort: er hat eine andere. Blödsinn – sage ich mir dann. Und dann schweigt dieser kleine Teufel eine Weile. Doch dann fallen mir Situationen ein, in denen mein Mann wie abwesend war. Dann denke ich wieder: Ob er nicht doch in Wirklichkeit eine Geliebte hat? Warum schläft er so selten mit mir? Ist er wirklich mit mir glücklich?« Diese Gefühle beschäftigen die Patientin immer wieder, mal sind sie stärker, dann wieder schwächer. Doch sie verstummen nie ganz und rauben ihr die Lebensfreude.

So geht es auch einer sehr lebensklugen 45-jährigen Frau, die mich vor einigen Jahren fragte: »Wie kann ich meine Eifersucht überwinden? Ich mache mir das Leben unnötig schwer. Er ist schon ein flirtender Typ. Er ist sehr attraktiv und das merken sicher auch andere Frauen. Aber er ist treu – warum bin ich so eifersüchtig?« Um dies Problem zu lösen, stellte ich ihr zunächst viele Fragen. Denn jede Eifersucht ist etwas anders, »die« Eifersucht gibt es nicht. Aber es gibt sehr typische Formen der Eifersucht, und ich habe in den letzten dreißig Jahren eine

Therapie der Eifersucht entwickelt, die ich Ihnen vermitteln möchte. Ich würde Sie daher gern auf eine Forschungsreise mitnehmen, damit Sie die eigene Eifersucht erkennen und überwinden können. Denn Sie haben als Leser/ Leserin sicher drei Gründe, dieses Buch zu lesen:

- entweder sind Sie selbst eifersüchtig,
- oder ihr Partner/ihre Partnerin leidet unter Eifersuchtsgefühlen,
- oder eine gute Freundin oder eines ihrer Kinder ist eifersüchtig.

Auf jeden Fall sind Sie an einer Frage interessiert: Wie überwindet man die Eifersucht? Und dabei will ich Ihnen helfen, denn die Eifersucht ist eines der schrecklichsten Gefühle, die uns plagen können. Im Mittelalter sagte man, Eifersuchtsgefühle seien schlimmer als Zahnschmerzen, und in einem irischen Sprichwort heißt es, die Eifersucht sei eine Nacht, in der keine Sterne leuchten. 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.

Wie also können wir diese Eifersucht überwinden, unsere Gelassenheit finden, selbstbewusster werden und den Partner lieben?

Leicht ist dies nicht, denn wir müssen uns zunächst eingestehen, dass wir eifersüchtig sind. Oft verdrängen wir die Eifersucht, da uns dieses Eingeständnis schwer fällt. Vor einigen Wochen erzählte mir eine junge Frau zögernd in einer Therapiestunde: »Ich habe eine furchtbare Eigenschaft: ich bin eifersüchtig. Kürzlich haben wir auf dem Markt die Ex-Freundin meines Partners getroffen und sie schickte anschließend eine SMS. Das beschäftigte mich dann sehr. Früher habe ich auf so etwas mit Schweigen reagiert, ich zog mich zurück. Mein Partner sagte oft, ich sei bockig. Doch nun will ich das überwinden, ich will reden.« Ich begrüßte diesen Vorsatz sehr und war zugleich erstaunt. Die Patientin

hatte mir bereits viel über Ängste, Partnerschaftsschwierigkeiten, über peinliche Situationen erzählt. Doch die Eifersuchtsgefühle hatte sie bisher verschwiegen. »Ich habe mich geschämt«, erklärte sie mir. Wir müssen also zunächst lernen, die Eifersucht zu akzeptieren. Dies ist der erste Schritt zur Heilung. Denn die starke Eifersucht ist tatsächlich eine Sucht, die wir nur dann überwinden können, wenn wir sie nicht verdrängen. Eine esoterisch orientierte Freundin sagte mir, man müsse die Eifersucht »liebepoll umarmen«. Das heißt nichts anderes, als dass wir lernen müssen, auch mit jenen Schwächen umzugehen, die wir selbst als problematisch empfinden. Und dazu müssen wir insbesondere die Schamproblematik durchdringen, die uns den unbeschwerten Zugang zur Eifersucht verstellt.

Die Überwindung der Scham

Es ist immer ein Zeichen großen Vertrauens, wenn wir anderen unsere Eifersucht eingestehen. Falls Sie sich an eigene Eifersuchtsgefühle erinnern – könnten Sie diese genau beschreiben? Wann haben diese begonnen, in welchen Situationen sind Sie eifersüchtig. Weiß Ihr Partner davon, dass Sie eifersüchtig sind? Und haben Sie es der besten Freundin erzählt? Wahrscheinlich sind Ihnen diese Eifersuchtsgefühle eher peinlich, und dafür habe ich großes Verständnis. Wer gelegentlich den Partner kontrolliert, immer wieder Zweifel hat und misstrauisch ist, fühlt sich nie wohl damit. Er empfindet sich irgendwie als kleinlich, als wäre er nicht großzügig genug, dem Partner ein wenig Liebe (außerhalb der eigenen Bindung) zu gönnen. Und zumindest die massive Eifersucht ist doch wirklich ein schreckliches Gefühl, das an Krankheit grenzt. Tatsächlich ist die Trauer ehrwürdiger, der Zorn anerkannter, die Wut ist großartiger. Aber die Eifersucht ist quälend, weil man so sehr von einem anderen Menschen abhängig ist. Kurzum: Eifersucht ist nie ein schönes Gefühl. Es ist ja die große Angst, dass uns ein anderer vorgezogen wird. Dahinter stecken in aller Regel Kleinheitsgefühle. Man hat Angst, austauschbar zu sein und fühlt sich wie ein kleines, unsicheres Kind.

Erwachsen wirkt dies jedenfalls nicht. »Ich bin unruhig, habe irgendwie immer ein angespanntes Gefühl in der Magengrube. Gleichzeitig fühle ich, dass ich ungerecht, kleinlich, dass ich zickig bin«, sagte mir eine Patientin. Ich konnte sie verstehen, denn mit der Eifersucht ist man weit entfernt von jenem charmanten, verführerischen Verhalten, das man sich wünscht. Und man fragt sich manchmal: Wie soll denn der Partner auf dieses »Häuflein Elend« eingehen, wie soll er uns lieben, wenn er vorher von uns massiv beschuldigt wurde? Oft verhalten wir uns doch wie die Kriminalpolizei. Wir sind nicht nur aufmerksam, sondern haben einen festen Verdacht und spionieren, spähen das Leben des Partners aus und verhalten uns misstrauisch-gereizt. Und so leiden wir nicht nur selbst unter den Eifersuchtsgefühlen. Wir haben auch den Eindruck, dass wir dem Partner das Leben schwer machen. Und wir leiden auch darunter, dass die Eifersucht gesellschaftlich lange wenig akzeptiert war. In Filmen und auf der Bühne wurde die Eifersucht lächerlich gemacht und während der Studentenbewegung wollte man sie gleich ganz abschaffen. Das war eine radikale Antwort auf das Familienmodell der Nachkriegszeit, die vor allem die Funktion hatte, gemeinsam die Not zu bewältigen und einen Schutz gegenüber einer unsicheren Welt zu gewährleisten. Das Modell »Festung« war das typische Muster dieser Familien. Folgerichtig schottete man sich nach außen ab und blieb auch zusammen, wenn man sich überhaupt nicht mehr verstand. Man unternahm kaum etwas allein. Doch es gab trotzdem Versuchungssituationen. Sprichwörtlich war und ist der Kurschatten, der einen der Ehepartner wieder aufblühen ließ. Die Betrogenen waren natürlich extrem wütend, wenn eine solche Geschichte entdeckt wurde. Sie sahen das Kernproblem nicht in der unlebendigen Ehe, sondern im Seitensprung.

Eines begriff man seinerzeit nicht: dass jede Ehe auch Freiheit braucht, auch Anregungen von außen. Dass Freundschaften eine Ehe beleben, dass die frische Luft solcher Bindungen wichtig ist für eine Ehe. Ende der sechziger Jahre passierte nun das gleiche wie in der Natur. Weil sich eine ganze Gesellschaft jahrzehntelang gegen

notwendige Veränderungen gewehrt hatte, gab es ein Erdbeben. Die Spannungen entluden sich und fegten die alten Normen fort, die jetzt nicht mehr gelten sollten. Alle Bindungen wurden infrage gestellt, man suchte die totale Freiheit – auch in der Erotik. Nichts sollte mehr einengen, nichts uns verpflichten. Man schüttete wieder einmal das Kind mit dem Bade aus, übertrieb maßlos.

Plötzlich war Treue nicht mehr zeitgemäß, Eifersucht störte nur noch. Zwar gab es durchaus Vertreter der Studentenbewegung, die treu waren. Rudi Dutschke heiratete heimlich. Aber Sartre und Beauvoir waren jenes Paar, das uns beispielhaft vorlebte, dass man auch in der Sexualität großzügig und freizügig sein konnte. Umso erschütterter waren wir, als wir von den Eifersuchtsdramen der Simone de Beauvoir lesen mussten. Sie hatte sich immer mit den Liebesaffären Sartres arrangiert.

Doch schließlich erkrankte sie schwer und schrieb einer Freundin: »Wenn A mit B etwas erlebt, und B erlebt das gleiche mit Z, wird sich A verständlicherweise ausgeschlossen fühlen; etwas Gemeinsames zerbricht, etwas Unersetzliches, das er mit B erlebt hat, wird zerstört.«

Diese Einschätzung von Simone de Beauvoir war eine Sensation. Denn im Allgemeinen wurde Eifersucht in den letzten Jahrzehnten abgewertet. Der Eifersüchtige galt als liebesunfähig. Man war überzeugt: Wer wirklich liebt ist nicht eifersüchtig. Und man hatte Angst vor den Affekten des Eifersüchtigen. Denn oft schadet er dem Partner und bringt ihn manchmal sogar im Affekt um. Tatsächlich werden ein Viertel aller Morde aus Eifersucht verübt, wobei Männer bei 90 Prozent aller Partnertötungen die Täter sind. Und Männer bringen dann eher den Rivalen um, während Frauen ihren Mann töten. Die Eifersucht ist also manchmal so mörderisch, dass man überzeugt sein könnte, es würde sich hierbei mehr um eine Selbstliebe handeln. Der Menschenkenner La Rochefoucauld verurteilte daher die Eifersucht als die schlimmste aller Leidenschaften. Sie habe kein Erbarmen mit dem, den sie zu lieben vorgibt. Tatsächlich ist Eifersucht oft destruktiv, sie ist die dunkle Seite der Liebe. Dies wird schon bei der

Herkunft des Wortes Eifersucht deutlich. »Eiver« kommt aus dem althochdeutschen und bedeutet: das Herbe, das Bittere. Und »suht« bedeutet: Krankheit, Seuche. Eifersucht muss früher vor allem in kleinen Gemeinschaften als eine enorme Störung des sozialen Friedens angesehen worden sein. Doch heutzutage sollten wir souveräner mit der Eifersucht umgehen...