

Die Leidenschaft der Eifersucht

"Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft."

Franz Grillparzer (aus Gedichte. Epigramme, 1830, Quelle: <https://www.aphorismen.de>)

Vielleicht gehörst du zu denjenigen, die sich ihrer Eifersucht sehr bewusst sind, und darunter leiden. Oder du spürst sie nicht oder wenig, weil du herausgefunden hast, wie du diese Wahrnehmung betäuben und übergehen kannst. Vielleicht arbeitest du auch ganz bewusst daran, sie zu überwinden und hast mal mehr und mal weniger Erfolg. Oder du kennst es gar nicht oder hast deinen Weg heraus bereits gefunden. Wo auch immer du gerade stehst, die folgenden Hinweise könnten nützlich sein (auch für andere Themen).

Warum würden wir (abgesehen von dem Wortspiel) etwas suchen, das Leiden schafft? Ich lade dich vor der Antwort auf diese Frage in eine (möglicherweise) ungewöhnliche oder neue Sichtweise ein, bei der jeder Mensch die eigenen Umstände oder zumindest deren Erleben (und Interpretationen) selbst kreiert. Das ist die Haltung der *radikalen Verantwortung* und hat nichts mit Schuld zu tun, sondern ist das grundlegende Gegenteil einer Opferhaltung (Schuld wäre bereits wieder eine "Opfer"-Interpretation).

Von dort aus stelle dir die Frage: Was habe ich davon? Spontan fallen mir in Bezug auf Eifersucht einige Beispiele ein:

- Das Ausleben unbewusster Emotionen (in diesem Fall eine Mischung aus Wut, Angst und Traurigkeit, ggf. zusammen mit einer heimlichen Freude)
- Die Rechtfertigung für ein Beschuldigen des anderen oder gar für Rache (z.B. in Form von "selber fremd gehen" oder anderweitig den anderen leiden lassen)
- Verantwortung vermeiden für den eigenen Beitrag beim Kreieren der Situation, die zur Eifersucht führt (z.B. durch mangelnde Kommunikation, mangelndes Engagement für Intimität und Wachstum in der Beziehung usw.)
- Eine Überlebensstrategie, die sich rund um Minderwertigkeit und die Angst, nicht gut genug zu sein (und verlassen zu werden) rankt - diese Strategie kreiert unbewusst Situationen, mit denen sie umgehen kann, weil schon einmal "überlebt" (z.B. durch ein Verlassen Werden oder nicht genug präsent Sein eines Elternteils in der früheren Kindheit oder ein anderes evtl. bereits "vergessenes" traumatisches Erlebnis - das Unbewusste vergisst nicht und alle unausgedrückten Emotionen bleiben im Körper gespeichert und flammen erneut auf bei entsprechenden Anlässen)
- Im Extremfall führt die Eifersucht zu dem Ergebnis, das sie scheinbar vermeiden will, nämlich verlassen zu werden. Ergebnisse lügen nicht. Von daher ist die Frage: Ist der Schmerz so gross, dass sogar der Verlust der Beziehung weniger "schlimm" wäre?



Je nach Sichtweise ist Eifersucht (haben / erzeugen) ein Macht- und Statusspiel. Viele Dramen leben von solchen (Schatten-)Spielen. Nicht selten wird geradezu empfohlen, den anderen eifersüchtig zu machen, um sie / ihn zu halten oder gar erst zu "bekommen". Auch der Vorwurf, nicht genug eifersüchtig zu sein, stammt aus dieser Schattenecke.

Vielleicht nichts wirklich Neues für dich? Wenn Eifersucht ein Thema für dich ist, lade ich dich im folgenden zu praktischen Schritten ein. Bist du dabei? Dann vervollständige den Satz so radikal ehrlich wie möglich: "Ich bin eifersüchtig, um ..." (schriftlich ist hilfreich).

Von dort aus verbinde dich mit dir selbst, deinem Sein, deinem Herz, deinen (hellen) Absichten. Was willst DU (nicht deine Überlebensstrategiemechanismen oder deine unbewussten Schattenseiten) wirklich? Wonach sehnst du dich von ganzem Herzen? Was möchtest du empfangen? Und was möchtest du schenken? Schreibe auch das auf.

Die nächste Frage ist: Was ist im Weg? Wie kannst du diese bewusste Absicht mehr ins Spiel bringen, so dass die Eifersucht ihre Macht über dich verliert? Notiere ein paar Möglichkeiten (und bitte Menschen in deinem Umfeld um welche, wenn dir keine einfallen).

Wähle einen nächsten Schritt und verpflichte dich diesem (für dich selbst oder als "Deal" mit deinem Partner oder, noch kraftvoller, mit deinem Partner vor Zeugen). Schliesse die Bitte für Feedback (vom Partner oder ggf. auch den Zeugen) in den Deal ein. Schreibe ihn auf und halte ihn präsent z.B. durch Platzierung an einem markanten Ort, wo du es regelmässig liest.

Gehe Babyschritte und schätze dich wert für jeden einzelnen Schritt. Schäme, bewerte und beschuldige dich nicht, weder für dein Tempo noch für Rückschritte oder Misserfolge. Nehme, was immer passiert, neutral zur Kenntnis ("ah, ok, der altbekannte Überlebensmechanismus wieder oder diese oder jene Schattenabsicht aktiv" - all dies Teil von dir und zugleich nicht wirklich DU) und gehe den nächsten Babyschritt.

Sei in Kontakt mit deinem Partner (und ggf. den Zeugen) über deine Schritte; nutze das Feedback und empfangen genauso Wertschätzung, wenn sie ausgesprochen wird, ohne sie zu erwarten. Wenn du mit ganzem Herzen dabei bist, kann sich auch dein Partner deiner Verpflichtung verpflichten und dich unterstützen (ein generelles Ja für die Beziehung auf beiden Seiten natürlich vorausgesetzt).

Viel Erfolg beim Üben! Und noch ein paar ergänzende Hinweise:

- Es ist nützlich, grössere Themen, bei denen sich nichts ändert, nicht (nur) zu zweit anzugehen - die Gefahr, in den alten Mustern zu bleiben oder/und dass sich die Schattenseiten ineinander verhaken und miteinander austoben, ist sonst zu gross.
- Den "Sucht"-Teil in der Eifersucht zu überwinden ist eine echte Herausforderung (wie bei jeder Sucht). Radikale Ehrlichkeit in Selbstbeobachtung und Kommunikation hilft.



- In diesem Text bin ich von der Eifersucht in Paarbeziehungen ausgegangen. Natürlich gibt es auch Eifersucht, bei der ein anderer Mensch, der dir am Herzen liegt, involviert ist. Eifersucht bei Kindern kommt vor allem vor, wenn sie eine Bevorzugung von Geschwistern (durch Mutter oder/und Vater) wahrnehmen (oder sich einbilden). Bei Erwachsenen könnte die betroffene Person, deren Zuwendung / Aufmerksamkeit / Liebe erwünscht ist, z.B. eine Autoritätsfigur bei einem Workshop o.ä. sein, die sich (scheinbar oder tatsächlich) mehr einem oder mehreren anderen zuwendet - dieses Beispiel ist nah an der Erfahrung des Kindes.
- Eifersucht kann, muss sich jedoch nicht an (emotionaler oder sexueller) Untreue (eingebildet oder tatsächlich) festmachen. Sogar wenn ein (emotional nahes) Haustier sich zu stark auf andere bezieht, kann sie aufkommen (oder umgekehrt, der Partner den Hund mehr zu lieben scheint); oder auch wenn die Bezugsperson die meiste Aufmerksamkeit und Energie auf berufliche Aufgaben richtet.
- Eifersucht und Neid haben viele Gemeinsamkeiten (u.a. beides eine Mischung von emotionaler Wut, Angst und Traurigkeit). Der Fokus bei der Eifersucht ist der Wunsch nach (viel / ausschliesslicher / besonderer) Zuwendung von einem Lebewesen, normalerweise einem Menschen (aus einem Mangel an Selbstliebe heraus), während die Triebkraft bei Neid ein Mangel an Selbstwert ist ("ich bin'nix, kann'nix, hab'nix") und der Vergleich mit anderen, die mehr haben oder genau das Ersehnte. Offensichtlich lässt sich in jeder Eifersucht eine mehr oder weniger starke Spur von Neid finden (umgekehrt nicht unbedingt), jedoch ist der Eifersuchtsaspekt meist intensiver (sowohl emotional als auch mental).
- Es ist sehr hilfreich, die Emotionen zu entmischen, einzeln zu fühlen, einzeln zu kommunizieren: "Ich bin wütend, weil du unsere Vereinbarung, nicht mit anderen zu flirten, in meiner Wahrnehmung gebrochen hast. Ich fühle Angst, dass du in Konsequenz solcher Situationen mich verlässt. Und ich bin traurig, weil ich dich liebe und mir unsere Beziehung, wie wir sie aufgebaut haben, am Herzen liegt." (Finde deine Worte, indem du die Gefühle sprechen lässt.)
- (Bedingungslose) Liebe kennt keine Eifersucht und keinen Besitzanspruch. Liebe (jeder Art) zwischen Menschen ist ein Geschenk, das nur dann seinen Wert behält, wenn es frei gegeben und empfangen wird.
- Last but not least: Es gibt keinen Mangel an Liebe. Die Kraft der Evolution ist Liebe. Bewusstsein ist Liebe. Radikale Verantwortung ist Bewusstsein (oder Liebe) in Aktion. Wer oder was könnte dich hindern, dich als Quelle von Liebe (für dich, deinen Partner, die Erde ...) zu deklarieren oder sogar ganz kurz zu sagen: "Ich bin Liebe"?

Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg beim Navigieren von Eifersucht zu (bedingungsloser) Liebe!

Georg