

Eifersucht - Reaktionen, Hintergründe und Ansätze zum Umgang

Was ist Eifersucht?

Eifersucht tritt in vielen Facetten, Altersklassen und Lebenslagen auf. Eifersucht kann als leichte Gefühlsschwankung in Erscheinung treten oder sich zu einem heftigen Gefühlssturm entwickeln. Um was handelt es sich bei der Eifersucht?

Eifersucht ist eine spezielle Form des Neides. Sie tritt in Beziehungen auf, vor allem in sogenannten Dreiecks-Beziehungen, also zwischen drei Menschen oder zwei Menschen und einem Sachverhalt (z.B. dass ein Partner auf seine Partnerin eifersüchtig ist, weil sich diese zeitlich stark einem Hobby widmet und deshalb nicht mehr viel zuhause ist)¹. Eifersucht kommt meist in Beziehungen vor, in denen sich ein Partner einem anderen stark verbunden fühlt. Der, dem er sich verbunden fühlt, wendet sich aber einer anderen Person, einer Sache, Aufgabe oder einem Hobby zu. Der Eifersüchtige schließt aus der Zuwendung, dass der Partner in der anderen Beziehung (oder in der Beschäftigung mit der Aufgabe) glücklicher zu sein scheint, als in der eigenen. Das bedeutet, dass das (vermeintliche) Glück des Partners mit einer anderen Person zum Anlass für die Eifersucht wird. Die eifersüchtige Person fühlt sich dadurch häufig ausgegrenzt, herabgesetzt, reagiert verletzt oder hat Angst, verlassen zu werden.

Immer wieder geht die Eifersucht auch mit Scham einher. Der Eifersüchtige schämt sich dafür, offenbar nicht über genügend Attraktivität oder andere gewinnende Eigenschaften zu verfügen, weil sich der Partner anderen Menschen zuwendet und deren Gesellschaft (vermeintlich) vorzieht.

Eifersucht kann sich in Wut und in Angstreaktionen äußern, die sich auch häufig miteinander verbinden. Dabei handelt es sich um die Angst, den Partner zu verlieren und um die Wut, dass der Partner dem Eifersüchtigen nicht den wichtigsten Platz neben sich lässt.

Reaktionen des eifersüchtigen Menschen

Ausgelebte Eifersucht ist facettenreich. Eifersüchtige Menschen können dazu neigen, sich bereits bei kleinen Anlässen beleidigt zurückzuziehen. Unter Umständen beginnen sie, Kontrolle über das Leben des Partners ausüben zu wollen, indem sie ihm hinterherspionieren oder ihm viele (zum Teil bohrende) Fragen stellen, die ihnen die angeblich fehlende Transparenz verschaffen soll. Durch das Kontrollverhalten wollen die eifersüchtigen Personen wieder die verloren gegangene Sicherheit und das Gefühl der Treue zurückgewinnen.

Wer von eifersüchtigen Gedanken geplagt wird, wittert schnell Verrat und Untreue. Kleinigkeiten werden aufgebauscht, weil dahinter immer mehr befürchtet wird. Die Fantasie wird von peinlichen und quälenden Vorstellungen belagert. Zeitweise werden die Gefühle der Unsicherheit, der Angst und des Misstrauens als Stürme erlebt.

¹ Die Gedanken dieses Artikels lehnen sich im Wesentlichen an Überlegungen folgender Bücher an: Baar, Hanne. *Quälgeist Eifersucht. Die Geschichte einer Heilung*. Würzburg, 2004. Kast, Verena. *Neid und Eifersucht. Die Herausforderung durch unangenehme Gefühle*. Zürich, 1996.

Zu anderen Zeiten kann sich der Eifersüchtige an den Partner klammern oder unternimmt Versuche, ihn zu vereinnahmen. Wenn dieses Verhalten nicht zur gewünschten Zuwendung und Aufmerksamkeit führt, reagiert der Eifersüchtige mit beleidigtem Rückzug oder mit offener Anklage, mit Vorwürfen und Rebellion. Gelegentlich soll das widerborstige Verhalten auch dazu dienen, dass der andere den Vorwürfen und der Anklage heftig widersprechen möge, um so seine Liebe und Treue zu beteuern. Oftmals führt das Greifen nach der Aufmerksamkeit und der Zuwendung des Partners, das häufige Nachhaken und sich vergewissern wollen genau zum gegenteiligen Effekt: der Partner fühlt sich vereinnahmt, in seiner Freiheit und in seinen Entscheidungen eingeengt, wehrt sich durch Rebellion oder Rückzug dagegen und wendet sich dorthin, wo er mehr Freiheit erlebt. So kann es für die eifersüchtige Person zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung kommen.

Vielfach ist der Eifersüchtige von dem Wunsch bestimmt, dass der Partner sich von dem Rivalen/der Rivalin vollständig abwenden möge oder davon, dass sich die Umstände auf wundersame Weise ändern werden. Die Veränderungswünsche auf die eigene Gedanken- und Gefühlswelt zu richten, kommt dem Eifersüchtigen dabei kaum in den Sinn.

Auch viele alltägliche Situationen können zum Nährboden für eifersüchtige Gedanken werden, die die eifersüchtige Person als qualvoll erlebt. So kann beispielsweise eine Situation, in der der Partner sich einer anderen Person im Gespräch über einige Zeit freundlich zuwendet, zu folgenden Gedanken führen: „Schau, mit der Person kann er/sie sich lange und aufmerksam unterhalten. Bei mir ist er/sie nie so aufmerksam. Für mich nimmt er/sie sich nicht so viel Zeit. Offensichtlich bin ich für ihn/sie nicht so interessant, dass er/sie sich bei mir keine Mühe gibt. Ich bin ihm/ihr weniger wert, ich bin in seinen/ihren Augen wohl weniger attraktiv und anziehend. Sonst würde er/sie auch solche Gespräche mit mir führen!“

Die Angst, den Partner/die Partnerin zu verlieren, weckt massive Selbstzweifel. Denn den Verlust interpretiert der Eifersüchtige für sich so, dass er nicht attraktiv, interessant oder liebenswert genug ist, sonst würde der Partner/die Partnerin sich nicht anderen Menschen zuwenden. Eben diese Selbstzweifel befeuern aber nun wieder den Neid auf die, die das bekommen, worauf der Eifersüchtige ein Anrecht zu haben glaubt.

Leben stark eifersüchtige Menschen ihre Eifersucht über lange Zeit in einer Beziehung aus, so ist sie meist von vielen Krisen geprägt oder sie ist gefährdet, oft auch bereits zerstört. Weil sich die eifersüchtige Person zunehmend verletzt fühlt und glaubt, einen Anspruch auf die Zeit und Zuwendung des Partners/der Partnerin zu haben, zieht sie sich immer mehr zurück und versucht dadurch den Partner/die Partnerin zu bestrafen. Schreitet dieser Prozess ungehindert fort, will die eifersüchtige Person den Partner nicht mit anderen Menschen teilen müssen und verweigert es, gemeinsamen Einladungen oder Besuchen von anderen Menschen nachzukommen. Dieses Argument benutzt der Eifersüchtige, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Er kommt jedoch nicht auf die Idee, sein Verhalten und Denken zu hinterfragen, doch schränkt er dadurch das Potenzial einer Ehe drastisch ein. Mit diesem distanzierten Verhalten verschärft sich der Konflikt, denn der Partner/die Partnerin des Eifersüchtigen fühlt sich auf Dauer missachtet und bekommt in dieser Beziehung die wesentlichen Grundbedürfnisse nicht mehr erfüllt. Weil die eifersüchtige Person die Schuld alleine beim Gegenüber sieht und sich selbst als Opfer

wahrnimmt, sind Gespräche über Eifersucht und möglichen Ursachen mit dem eigenen Partner/der eigenen Partnerin häufig unmöglich. Die Forderung nach Veränderung richtet sich also weniger darauf, die eigenen eifersüchtigen Wahrnehmungen zu hinterfragen, als vielmehr den Partner/ die Partnerin des Eifersüchtigen (oft auch mit Liebesentzug) zur Veränderung zu zwingen. Zunehmend belasten diese Veränderungsforderungen den Partner/die Partnerin, die sich infolgedessen auch nicht mehr geliebt und wertgeschätzt fühlt. Weil in dieser Atmosphäre kein gelingendes Ehe- und Familienleben möglich sein wird, wird in den meisten Fällen der Partner, der nicht eifersüchtig ist, die Beziehung auflösen. Doch bevor wir von Trennung sprechen, sollten wir uns den Ursachen von Eifersucht widmen.

Welche Ursachen haben die Gefühle der Eifersucht?

Was verbirgt sich hinter dem eifersüchtigen Verhalten? Woher rühren diese quälenden und stürmischen, zum Teil auch zerstörerischen Gefühle?

Hinter der Eifersucht verbergen sich bestimmte Ansprüche, derer sich der Eifersüchtige häufig nicht bewusst ist. Diese Ansprüche können ganz unterschiedlicher Art sein. „Mein Partner muss in der Beziehung mit mir am glücklichsten sein.“ „Meine Partnerin will ich mit niemandem teilen müssen.“ „Ich muss für meine Partnerin immer und überall der wichtigste Mensch sein.“ „Du hast ein Recht darauf, immer von deinem Partner verstanden zu werden.“ Hinter diesen Ansprüchen steckt meist die Sorge um die eigene Wichtigkeit.

Wird der Partner diesen großen Ansprüchen nicht gerecht, reagiert der Eifersüchtige mit Frustration, die sich im Nichtvergeben äußert, also darin, beleidigt zu sein, dem anderen sein Verhalten übel zu nehmen und es ihm nicht zu vergeben. Oder die Frustration entlädt sich in Rebellion, die sich in Vorwürfen und Anklagen äußert und in Verhaltensweisen, die zum Ausdruck bringen: „Da spiele ich nicht mehr mit.“

Überhöhte, anmaßende Ansprüche sind eine Form des Stolzes. Überhöhte Ansprüche unterscheiden sich von Wünschen, Hoffnungen und Erwartungen dahingehend, dass der Eifersüchtige mit Vorwürfen und Trotz reagiert. Hinter diesen Vorwürfen steckt eine Form von Nichtvergeben-wollen und Rebellion. Das Übelnehmen, Beleidigtsein oder die Empörung dienen dazu, den Schmerz abzuwehren und Grenzen zum eigenen Schutz zu setzen. Das führt dazu, dass der Eifersüchtige nicht von seinen Ansprüchen abrücken muss, sondern den anderen für seine Frustration und seinen Schmerz verantwortlich machen kann. Statt sich mit der eigenen Frustration, den eigenen Ansprüchen oder dem erlebten Schmerz auseinanderzusetzen, ist es für den Eifersüchtigen einfacher, dem Schmerz durch Beleidigtsein und Vorwürfe auszuweichen. In einigen Fällen sind der Schmerz und die Empörung so heftig, dass die eifersüchtige Person den Partner/die Partnerin durch verbale Beleidigungen und Missachtungen bestraft und sich entzieht. Dadurch ist über längere Zeit keine Annäherung oder kein Austausch möglich.

Wird das vermeintliche oder tatsächlich erlittene Übel nicht vergeben, häuft es sich in der eifersüchtigen Person in Form von inneren Verletzungen an. Zu den Wunden gesellt sich dann eine Form der Bitterkeit, die diese konserviert. Im Laufe der Zeit wird die eifersüchtige Person dadurch immer empfindlicher, verwundeter und reagiert bereits auf Kleinigkeiten allergisch.

Hinter der Eifersucht verbergen sich meist starke Ängste. Die Ängste, die die eifersüchtigen Abwehrreaktionen hervorrufen, wollen wie Schutzmauern wirken, die vor Schmerzen bewahren sollen. Oft handelt es sich um Schmerzen, die in der Vergangenheit schon einmal erlebt wurden. Beispielsweise um die schmerzliche Erfahrung, dass Geschwister von den Eltern bevorzugt behandelt wurden und man sich in bestimmten Situationen ausgeschlossen fühlte. Oder die Erfahrung, dass man vor einer Gruppe beschämt wurde und einem dadurch vermittelt wurde, nichts wert zu sein. Oder Mutter oder Vater sind mit den Fertigkeiten/Talenten nicht zufrieden und kritisieren ständig und stellen den jungen Erwachsenen vor Freunden/Freund/Freundin bloß. So kann sich hinter eifersüchtigen Reaktionen oft alter, noch nicht verarbeiteter und vergebener Schmerz verbergen. Die aktuelle Situation ist dabei meist nur ein Anlass, eifersüchtige Reaktionen zu provozieren und weniger die eigentliche Ursache selbst. Gegenwärtige Anlässe werden dabei unbewusst auf unheilvolle Weise mit zurückliegenden unverarbeiteten Situationen verkettet.

Die Eifersucht hat zuweilen noch eine weitere, tiefere Facette. Hinter der Eifersucht liegt oft der Anspruch, für die Partnerin/den Partner die wichtigste Person zu sein und die größte Bedeutung in ihrem/seinem Leben haben zu wollen. Es ist der Anspruch, ganz im Mittelpunkt der immerwährenden Aufmerksamkeit, Zuwendung und Bewunderung des Partners/der Partnerin zu sein. Die Absolutheit dieses Anspruches, die Unbedingtheit, das Nicht-teilen-können, lässt vermuten, dass hinter diesen Ansprüchen der Wunsch steht, vom Partner/der Partnerin angebetet zu werden. Diese Position der Anbetung, der unbedingten Aufmerksamkeit und Bewunderung steht aber alleine Gott zu. Wer unter starken Eifersuchtsattacken leidet, scheint zeitweise in seinem Selbstwert so verunsichert zu sein, dass er für den anderen wichtigen Menschen eine Position einnehmen möchte, die alleine Gott zusteht. „Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst keine anderen Götter neben mir haben.“

Wie kann man von Eifersucht frei werden?

Welche Wege gibt es, um aus der Eifersucht herauszufinden? Wie können Eifersüchtige von ihrer Sucht nach dem Eifer der geliebten Person frei werden?

Der erste Schritt ist es, sich die Eifersucht einzugestehen. Damit einhergehend ist es wichtig zu erkennen, dass die Eifersucht das Problem ist und nicht der Partner/die Partnerin oder der Rivale/die Rivalin. In Situationen, die eifersüchtige Reaktionen provozieren, geht es darum, nicht diesen Reaktionen nachzugeben, sondern stattdessen dem Stich, den diese Situationen dem Eifersüchtigen versetzen, nachzuspüren. Den Schmerz also zuzulassen und ihn zu fühlen, statt ihn durch Beleidigtsein, Fragen oder Vorwürfen abzublocken, ist der Weg. Das beinhaltet auch, sich selbst zu fragen: Was genau schmerzt mich so sehr? Was ist so schlimm? Was genau fühle ich? Was werfe ich dem anderen vor? Welchen Anspruch habe ich an den anderen, dem er/sie meiner Meinung nach nicht gerecht wird? Warum kann ich dem anderen seine Freude, sein Glück, seine Zufriedenheit in dieser Situation nicht gönnen?

In dieser Phase ist es hilfreich, wenn der Schmerz möglichst konkret in Worte gefasst und benannt wird. Der Schmerz der Herabsetzung, Ablehnung, Kränkung und Ausgeschlossenheit sollte gespürt, ausgehalten und betrauert werden.

Hält man diesen Schmerz aus - erleidet man ihn, statt ihn zu verdrängen - kann es vorkommen, dass man sich daran erinnert, einen solchen Schmerz nicht zum ersten Mal zu erleben. Die Schmerzgefühle können Erinnerungen an längst zurückliegende Ereignisse wecken, in denen ähnlicher Schmerz erlebt wurde, vielleicht zum ersten Mal. Auch hier gilt es, diese Erinnerungen nicht zu blockieren, sondern dem Schmerz nachzuspüren und ihn zu betrauern. Man kann Gott um Heilung bitten und ihn bitten, dass er einem einen Weg zeigt, wie man das erlittene Unrecht bewältigen, lösen und verkraften kann.

Wenn die Erinnerungen und der Schmerz chaotisch sind, darf man Gott bitten, dass er einem Klärung, Wahrheit und Ordnung schenkt. Wenn man größere Klarheit über den Schmerz hat, kann man diesen zu Gott bringen. Die eigene Eifersucht sollte vor Gott als Sünde bekannt werden, also Gott um Vergebung bitten und ihn bitten, dass er von der Eifersucht und allen eifersüchtigen Gedanken erlöst. Die erlittenen Herabsetzungen und den Schmerz der Ausgeschlossenheit sollte man bekennen und vergeben. Wenn das Vergeben noch nicht möglich ist, was häufig genug vorkommt, sollte auch das Gott bekannt werden. Gott kann darum gebeten werden, dass er einem das eigene Nichtvergeben vergibt.

Eifersucht kann heilen, wenn man sich der Demütigungen und dem Schmerz stellt und ihnen nicht ausweicht. Sie kann heilen, wenn man alle damit verbundenen Gefühle, den Schmerz, die Pein, den Groll, die rasende Wut, die Verzweiflung, die tiefe Traurigkeit, die Aggression und Scham aushält, anschaut, benennt und vor Gott bekennt und ausspricht. Eifersüchtige Menschen können Gott bitten, dass er sie mit seiner Liebe, seinen Gedanken, seiner Großzügigkeit und Freude erfüllt und beschenkt, so dass sie den anderen loslassen können, ohne die Angst zu haben, unerträglichen Mangel zu erleiden und zu kurz zu kommen.

Viele eifersüchtige Menschen oder deren Partner glauben irgendwann, dass der einzige Ausweg aus der Krise, aus diesem Teufelskreis, die Scheidung oder Trennung sei. In der Tat Eifersucht wirkt meist zerstörerisch, doch ist eine Trennung nicht die Lösung des eigentlichen Problems. Wer als Eifersüchtiger den Partner verlässt, der durch sein Verhalten vermeintlich die Eifersuchtsgefühle provoziert, ist noch lange nicht frei von überhöhten Ansprüchen und starken Minderwertigkeitsgefühlen. Es gibt Partner, die aus Liebe versuchen, das Familien- und Eheleben mit einem eifersüchtigen Partner aufrecht zu halten, obwohl sie wissen, dass sie in dieser Beziehung kein „Leben in Fülle“ leben können, solange der Eifersüchtige die Eifersucht als Problem erkannt und Gott um Heilung geben hat.

Menschen, die unter Eifersucht leiden, werden selten von einem auf den anderen Tag von diesen Gefühlen und quälenden Gedanken befreit. Es bedarf einer – oftmals langen – Übungs- und Lernzeit, um ohne Eifersucht leben zu können.

Die Redaktion der EFA-Stiftung