

Hausarbeit

-Eifersucht als Partnerschaftsproblem-

01.08.2000

Kursleiter: Dr. J. Fellner

Psychologie-Blockkurs drittes Semester

von

Gian Salzmann

XXX

XXX

XXX

XXX

XXX

Index

-Einleitung

-Eifersucht als Partnerschaftsproblem

-Auswirkungen auf die Persönlichkeiten in der Beziehung

-Auswirkungen auf die äußere Welt

-Ausblick

-Quellenangaben

Einleitung

Eifersucht in der Partnerschaft ist ein Problem, womit wahrscheinlich jedes Paar über kurz oder lang einmal konfrontiert wird.

Nach der Meinung vieler Psychoanalytiker ist sie schon in unserer Kindheit begründet und sehr schwer zu unterdrücken.

Da die Eifersucht gerade in Partnerschaften ihre volle Blüte zeigt und sich in ihr erst richtig entwickelt, will ich auf dieses Thema etwas genauer eingehen.

Eifersucht als Partnerschaftsproblem

Wer unter Eifersuchtsgefühlen leidet, wird sich immer wieder fragen, ob seine Befürchtungen zutreffen oder nicht. Konkret gefragt: Hat der Partner tatsächlich einen Seitensprung begangen oder sich in einen anderen Menschen verliebt?

Natürlich gibt es viele schwerwiegende Gründe für die Entstehung von Eifersucht, die keineswegs immer mit einem Seitensprung zusammenhängen und dennoch schmerzhaft sind. Es ist aber ein großer Unterschied, ob der Partner wirklich einen Geliebten oder eine Geliebte hat oder ob man es nur vermutet. Meist zweifelt der Eifersüchtige selbst manchmal an seinen Gefühlen, bis er dann häufig doch den eindeutigen Beweis für seine Vermutungen erhält.

Diese Vermutungen nehmen bei Eifersüchtigen oft viel Zeit in Anspruch. Viele sind den ganzen Tag damit beschäftigt, was der Partner oder die Partnerin jetzt gerade wohl tut. Sie werden in ihren alltäglichen Handlungen stark davon beeinflusst und wirken desöfteren verunsichert oder abwesend. Und ab diesem Zeitpunkt macht die Eifersucht erste Einschnitte in eine Beziehung, die sich meist mit der Zeit ausweiten.

Wird ein „Rivale“, wie es Psychoanalytiker meist bezeichnen, dann einmal doch zur Wirklichkeit, muß der Betroffene oder die Betroffene sich damit auseinandersetzen. Oft hatte man den Partner schon längere Zeit in Verdacht und empfand es als kränkend und erniedrigend, wenn er seine wenig überzeugenden Ausreden vorbrachte, um sich mit „ihm“ oder mit „ihr“ treffen zu können. Dennoch ist die endgültige Gewissheit für fast alle

Menschen eine schwere Erschütterung, auf die sie eine Antwort finden müssen. Und es sind nicht wenige, die tatsächlich eine solche finden müssen.

(Zitat: „In der Bundesrepublik Deutschland liegt die Zahl der Verheirateten oder in einer eheähnlichen Beziehung Lebenden, die während der Dauer ihrer Ehe oder Beziehung mit einer dritten Person Geschlechtsverkehr haben, gegenwärtig bei 72%.

Das heißt: Nur 28% dieser Gruppe bleiben während der Dauer ihrer Ehe oder Beziehung monogam.“ Aus „Fragmente zur Eifersucht, zum Eifersuchtsmord und zur Eifersuchtstherapie“ nach Ernest Bornemann)

Meist ist die Reaktion auf die Realität des „Dritten“ in erster Linie von dem Gefühl der Kränkung bestimmt und selten überlegt. Meist können nur die überlegt reagieren, die selbst nichts mehr für den Partner empfinden. Wobei eine solche Zusammensetzung die Beziehung ohnehin zum Scheitern verurteilt. Wer noch an dem Partner hängt und ihn in irgendeiner Form begehrt, wird eher „aus dem Bauch heraus handeln“ handeln.

Er wird in Depressionen verfallen, sich abrupt zurückziehen oder den untreuen Partner beschimpfen, was selten zum direkten Erfolg führt.

Auch der Eifersüchtige spürt meist, daß damit seine Attraktivität sinkt, so daß er den Partner sogar in die Arme des anderen oder der anderen treibt, und in diesem Sinne sind Eifersuchtsreaktionen fast immer übertrieben und unklug-auch wenn sie berechtigt sind.

(Zitat:“Sie grübeln und grübeln über die Gründe, weshalb der Partner sich mit einem anderen Menschen eingelassen habe. Aus ihrer verengten Perspektive vermögen sie nicht zu erkennen, dass es ihre eigene Eifersucht ist, die den Partner in die Arme eines anderen treiben kann. Sie wehren sich störrisch gegen die Erkenntnis, dass Eifersucht stets das erzeugt, was sie verhindern will: den Zerfall der Beziehung, das Ende der Zuneigung, den Abbau der Attraktivität.“ Aus: „Fragmente zur Eifersucht, zum Eifersuchtsmord und zur Eifersuchtstherapie“ nach Ernest Borneman)

Auf einen Seitensprung des Partners kann der Eifersüchtige so überzogen und neurotisch reagieren, dass von einer Persönlichkeitsstörung gesprochen werden muß.

Richtige Eifersuchtsgefühle führen langfristig immer zu einer Klärung der Situation, das heißt entweder zu einer Beendigung der Partnerschaft oder zu einer Wiederherstellung der partnerschaftlichen Beziehung. Doch in vielen Ehen verselbständigen sich die Eifersuchtsgefühle und werden zu einem Dauerzustand. In unserer heutigen Gesellschaft

werden solche Eifersuchtszustände schon als „normal“ angesehen und akzeptiert. Der Eifersüchtige hat dann resigniert und sich mit der Untreue des Partners arrangiert, so dass er weder die Perspektive einer Änderung noch die einer Trennung vor Augen hat.

Wird Eifersucht von der Untreue des Partners ausgelöst, so kann er sich des Verständnisses seiner Mitmenschen zumindest teilweise sicher sein, selbst wenn seine Eifersuchtsreaktionen übertrieben und destruktiv sind. Wenn jedoch keine Untreue des Partners vorliegt, wird der Eifersüchtige häufig vorschnell als neurotisch eingeschätzt. Genauso kann es zu neurotischen Störungen führen, wenn man versucht diese zu unterdrücken.

Oft ist es falsch, dem einen Partner vorschnell die Rolle des Opfers, dem anderen die des Aggressors zuzuteilen. Eine solche einseitige Schuldzuweisung widerspricht der Erkenntnis der Partnerschaftspsychologie, dass immer beide Partner an dem Beziehungskonflikt beteiligt sind. Es ist daher sinnvoll, den Anteil jedes Partners an den Beziehungsproblemen mit fünfzig Prozent einzuschätzen. Dabei darf man nicht übersehen, dass der Beitrag des Partners zum gemeinsamen Konflikt sehr unterschiedlich sein kann und deshalb häufig unterschiedlich bewertet wird.

Dennoch hat es sich bewährt, die Beziehungsdynamik eines Paares zunächst relativ wertfrei im Sinne bestimmter Aufteilungs-Prinzipien aufzuarbeiten und nicht einem Partner die gesamte Schuld für das Misslingen der Beziehung zuzuweisen. Erst dann zeigt sich, dass immer beide Partner zur Entstehung der Eifersuchtsproblematik beitragen, auch wenn keine Untreue vorlag. Der Eifersüchtige mag übertreiben, seine Phantasie mag mit ihm durchgehen, aber er spürt noch immer etwas Richtiges. Seine Eifersucht steigert sich beispielsweise daran, dass sich sein Partner bei den kleinsten Beziehungskonflikten zurückzieht und sich aus dem „Bannkreis der Liebe“ entfernt. Der Partner des Eifersüchtigen ist häufig ein Mensch, der kaum in der Lage ist, eine enge Liebesbeziehung dauerhaft zu gestalten. Für ihn ist die Distanz das eigentliche Lebenselement, und daran leidet der Eifersüchtige.

Man kann die Eifersuchtsproblematik eines Menschen nur erfassen, wenn man zugleich die Partnerschaftsdynamik begreift. Erst dann wird deutlich, dass die Eifersuchtsdramatik wie ein Streitgespräch verläuft, bei dem zwei Menschen immer ungeschicktere Antworten geben. Sie steigern sich dadurch in eine scheinbar ausweglose Situation hinein, die sie nicht mehr

meistern können. So ergibt sich schließlich durch das Verhalten beider Partner ein verhängnisvoller Teufelskreis, der sehr oft mit einer Trennung endet.

Ein solcher Teufelskreis zeichnet sich dadurch aus, dass jeder Partner immer nur auf das unerwünschte Verhalten des anderen reagiert und damit dessen Verhalten verstärkt.

„Weil er so distanziert ist und sich so wenig um mich kümmert, bin ich so eifersüchtig“-sagt sich der eine Partner und liefert mit seinem Verhalten den Anlaß für den anderen. Für den ist dann klar, dass er vor den ständigen Vorwürfen und Anklagen das Weite suchen und von zu Hause fliehen muß.

Auffällig an dem Teufelskreis ist die Unfreiheit beider Partner, die nicht fähig sind, die Gefühle des anderen wirklich zu erkennen und sinnvoll darauf zu reagieren. Diese Unfreiheit weist darauf hin, dass die Eifersucht nur ein Symptom für die Erstarrung der gesamten Partnerschaft ist, die das gegenseitige Verstehen unmöglich macht und freiheitliche Reaktionen erschwert. Die Beziehung lebt nicht mehr, sondern ist zur Routine erstarrt, und darin liegt das eigentliche Problem, das zur Entstehung der massiven Eifersuchtsanfälle des einen Partners führen kann. Insofern sind immer beide an der Eifersuchtsproblematik beteiligt und müssen demzufolge ihren Anteil zur Bewältigung der gemeinsamen Schwierigkeiten leisten.

Allerdings ist der Anteil beider Partner am Eifersuchtsproblem nicht immer so leicht zu erkennen. Wenn beispielsweise die Eifersucht eines Partners herrschsüchtig wirkt, wird sein Lebensgefährte meist als wehrloses Opfer gesehen, dessen Freiheitsraum stark eingeschränkt wird.

Doch diese Opferhaltung ist keineswegs unproblematisch, weil sie die Herrschsucht des Eifersüchtigen fördert oder gar erst möglich macht. Oft kann sich der Partner gegenüber seinem „Haustyrannen“ nicht genügend wehren, da er sich von ihm stark abhängig fühlt und deshalb Konflikten lieber aus dem Weg geht. Irgendwie bewundert er auch die zupackende und energische Lebensweise des Eifersüchtigen und lehnt sich gern an ihm an. Manchmal wirkt eine solche Beziehung mit ihrem starken Machtgefälle wie ein Vater-Tochter bzw. Mutter-Sohn-Verhältnis. Natürlich wird sich das Kind in dieser Beziehung immer wieder dagegen auflehnen, vom anderen Partner bevormundet und in seinem Freiheitsraum eingeschränkt zu werden.

Häufig ist der Eifersuchtsgeschädigte recht erfinderisch und schafft sich kleine Freiräume. Er erzählt dem Partner nicht mehr alles, legt manchmal kleine Summen vom Haushaltsgeld zurück und träumt von einem verständnisvolleren Partner. Doch meist bleibt er resignierend bei seinem eifersüchtigen Tyrannen, weil er den Mut für eine wirkliche Veränderung nicht aufbringt. Er traut sich das Selbständigwerden so wenig zu, dass er weder zu einer Trennung noch zu einer Veränderung der bestehenden Beziehung in der Lage ist.

In einer typischen Eifersuchtpartnerschaft ist die Eifersucht eine regelrecht Krankheit, die in vielen Fällen zum Ende der Beziehung führt. Dennoch wird diese Eifersucht von manchen als Heilmittel gepriesen, wenn es gilt, neues Leben in eine Beziehung zu bringen. Leichtfertig empfehlen sie, man solle den Partner eifersüchtig machen, damit er in eine gesunde Verunsicherung gerät und Liebesgefühle entwickelt.

Eine solche Taktik kann durchaus erfolgreich sein, wenn es nur darum geht, dass sich der Partner mehr zu Hause aufhalten kann oder etwas aufmerksamer sein soll. Wenn man zum Beispiel einen Frauenkamm so unter das Bett legt, dass die Partnerin ihn unweigerlich irgendwann entdeckt, wird sie ihm wahrscheinlich Untreue vorwerfen. Doch auf der anderen Seite wird sie wohl desöfteren zu Hause bleiben.

Es mag also gelingen, den Partner mit Eifersuchtsgefühlen an sich zu fesseln. Doch tragfähige Liebesgefühle wird man durch eine solche Taktik, die ziemlich kämpferischen einzuschätzen ist, im Partner kaum erzeugen können. Im besten Falle erreicht man damit einen vorübergehenden neuen Nervenkitzel. Daher ist es klüger, dem Partner keinen Anlaß für Eifersuchtsgefühle zu geben und sich um eine direkte Lösung der auftretenden Beziehungsprobleme zu bemühen.

Das schließt natürlich nicht aus, dass man sich, wenn es in der Partnerschaft kriselt, manchmal stärker auf Freunde und Kollegen konzentriert und damit dem Partner zeigt, welche Wertschätzung man bei anderen genießt.

Weil die Liebesgefühle eines Menschen häufig von dem Urteil anderer beeinflusst werden, kann eine intensivere Hinwendung zu Freunden und Kollegen durchaus dazu führen, dass der Partner wieder ein lebendiges Interesse an der Beziehung entwickelt.

Demgegenüber ist die regelrechte Eifersuchtstaktik wenig sinnvoll. Entweder ist beim Partner noch eine gewisse Zuneigung vorhanden-dann ist diese Taktik überflüssig. Oder es fehlt die

liebvolle Zuneigung, die man dann auch nicht durch eine Taktik im anderen hervorkitzeln kann.

Anwendung einer Eifersuchtstaktik mag vorübergehend durchaus wohltuenden Gefühle hervorrufen, da sie die eigenen Wünsche nach Anerkennung und auch ein gewisses Rachebedürfnis zumindest teilweise befriedigen kann. Doch zum eigentlichen Ziel führt diese Taktik nicht, weil die Liebe des Partners nicht mit Hilfe solcher Manöver errungen werden kann. In dem beunruhigten Partner rufen sie fast immer nur kämpferische Impulse und nicht Liebesgefühle hervor, oder der Partner hat sich so schon weit abgewendet, dass man ihm überhaupt keine Gefühle mehr entlocken kann.

Oft handelt es sich allerdings nicht um Taktik, sondern um schlicht Dummheit, wenn man den Partner durch eine Bemerkung über eine frühere Liebe, durch einen liegengelassenen Brief aus alten Zeiten oder durch die Anspielung beunruhigt, dass man viele Verehrer habe.

Wenn man weiß, dass der Partner leicht eifersüchtig reagiert, sollte man ihn nicht unnötig provozieren. Man sollte beispielsweise nicht Briefe aufbewahren, die einen Seitensprung verraten können. Dieser Hinweis ist zugleich simpel und auch einleuchtend. Welcher Partner würde einen Seitensprung nicht auf das tiefste verurteilen.

Auch mit Tagebüchern sollte man bei einem eifersüchtigen Partner vorsichtig sein und seine Gedanken lieber einem verschwiegenen Freund oder einer Freundin anvertrauen-falls man sie nicht für immer für sich behalten will.

Jeder zweifelt in Krisensituationen manchmal an der Liebesbeziehung und wird dann aufmerksamer registrieren, daß es neben dem gewählten Partner noch andere Menschen gibt, auf die sich seine Zuneigung und Gefühle richten könnten. Das ist nicht weiter tragisch, wenn man sich schließlich immer wieder für den eigenen Partner entscheidet. Doch verhängnisvoll wäre es, solche Geständnisse dem Tagebuch anzuvertrauen und es dann auch noch irgendwo liegen zulassen.

Eine solche Nachlässigkeit kann man entweder als Dummheit oder gar Aggression bezeichnen. Natürlich ist es falsch, wenn man den Freiheitsspielraum vom eifersüchtigen Partner einschränken lässt und sich so auf seine Neurose einstellt. Und selbstverständlich ist es problematisch, falls der Eifersüchtige im Tagebuch des Partners liest oder sogar seine Sachen durchwühlt. Doch ist es nicht auch nachvollziehbar, wenn sich der von Zweifeln geplagte Partner endlich Gewissheit verschaffen will und deshalb meist mit schlechtem

Gewissen spioniert, Brieftaschen durchsucht, Briefe öffnet und heimlich alle Notizen liest. Mit ziemlicher Sicherheit hat er nach einiger Zeit alle Verstecke ausgekundschaftet. Daher ist es nicht sinnvoll, seinem Tagebuch alle Gefühlskrisen anzuvertrauen und auf diese Weise Zweifel des Partners zu steigern. Wir müssen bedenken, dass wir vor allem in Spannungssituationen zum Tagebuch greifen, weil wir einen Gesprächspartner suchen, bei dem wir uns erleichtern oder auch beschweren können.

Also ist neben der Offenheit auch eine gewisse kluge Verschwiegenheit eine Grundvoraussetzung für eine gelingende Partnerschaft, wenn man den anderen nicht immer wieder kränken und zu Eifersuchsreaktionen provozieren will.

Allgemein bekannt ist ja die These:

„In der Freundschaft wie in der Liebe ist man oft glücklicher durch das, was man nicht weiß, als durch das, was man weiß.“

Auswirkungen auf die Persönlichkeiten in der Beziehung

Heftige Eifersuchtsgefühle lassen immer auf eine Störung der gesamten Partnerschaft schließen. Dennoch ist es sinnvoll, das Augenmerk auch näher auf den Eifersüchtigen zu richten, denn die Charakterstruktur eines Menschen mit destruktiven Eifersuchtsreaktionen weist eine Vielzahl von Merkmalen auf, die man genauer untersuchen sollte.

Um diese komplizierte Analyse etwas zu vereinfachen, werde ich mich im wesentlichen auf die Eifersucht, die nicht von einem Seitensprung verursacht wurde und insofern als grundlose Eifersucht bezeichnet werden kann.

Ein wichtiges Merkmal einer gelingenden Liebesbeziehung besteht darin, dass jeder Partner über einen ausreichenden Freiraum verfügt. Die Entfaltung der Individualität jedes Partners ist ohne einen solchen Freiraum, zu dem die persönlichen Interessen, der Beruf und die Freundschaften gehören, nicht möglich. Gerade die individuelle Entfaltung der Partner ist entscheidend für eine funktionierende Beziehung. Nicht umsonst heißt es, dass die Liebe ein Kind der Freiheit sei.

Dem Eifersüchtigen macht die Freiheit des Partners Angst, denn er vermag es ihm nicht zu vertrauen, und alles Unvorhersehbare ist für ihn eine Störung. Er möchte das Leben des Partners am liebsten einschränken und jeden seiner Schritte kontrollieren. Natürlich ahnt er, dass er die von ihm ersehnte Sicherheit dadurch nicht erreicht, da es im Liebesbereich keine absolute Gewissheit gibt. Was zugleich einen gewissen Reiz ausmacht. Niemand kann eine Garantie dafür übernehmen, daß er sich nicht irgendwann anderweitig verliebt, denn kein Mensch ist-vor allem in einer unglücklichen Beziehung-gegen die Verlockungen des sozialen Lebens gefeit.

Die gesellschaftlichen Sitten werden von diesem allgemeinen Sachverhalt in gewisser Weise stark beeinflusst, indem sie der Gefallsucht der verheirateten Frau und der Eroberungssucht des Ehemannes einen gewissen Spielraum gestatten in der Erwartung, das unabweisbare Bedürfnis zur Untreue dadurch unwirksam zu machen.

Die Hauptkritik vieler Eifersüchtiger richtet sich gegen die leichte Verführbarkeit ihres Partners. Sie haben den Eindruck, dass er jenen Verlockungen des Lebens nicht widerstehen kann. Dem eifersüchtigen Menschen sind die Versuchungen des Lebens im allgemeinen keineswegs unbekannt.

Häufig befürchtet er zu Unrecht, dass der Partner Untreu sein könnte, um dann selbst durch einen Seitensprung die Beziehung zu gefährden. Oder er ist, zumindest bisweilen, in Gedanken untreu, wenn er den nicht mehr so recht lieben kann. In diesem Sinne ist es auch ein Zeichen erkaltender Liebe, wenn man den Partner ständig kontrolliert. Misstrauisch wird dann jede Verspätung des Partners und jeder seiner Blicke nach einem Vertreter des anderen Geschlechts registriert und kontrolliert. Kleinste Ereignisse lösen beim Eifersüchtigen diese Misstrauenshandlungen und entsprechende Kontrollbedürfnisse aus.

Ist sein Misstrauen erst einmal geweckt, steigert er sich häufig immer stärker in einen wahnähnlichen Zustand. Bringt der Blumen mit, hat er ein schlechtes Gewissen, ist er am Abend besonders aufmerksam dann hat er etwas zu verbergen, macht er etwas völlig Fremdes und Neues zu essen, will er sie vergiften.

Der von nagenden Eifersuchtsgefühlen geplagte Mensch empfindet das Verhalten des Partners als eigentlichen Grund seiner inneren Unruhe. Deswegen liegt es nahe, dass er dessen Freiheitsraum einschränkt und versucht zu kontrollieren. Der Partner leidet dann natürlich unter dieser Freiheitsberaubung. Man kann dann die Partnerschaft wie ein Gefängnis empfinden, was dann dazu beitragen kann, daß es wirklich zu der vom Eifersüchtigen befürchteten Trennung kommt.

Die Auswirkungen auf die äußere Welt

Aufgrund des aggressiven Verhaltens Eifersüchtiger wird leicht übersehen, wie hilflos und bedroht sich von Eifersucht gehetzte Menschen fühlen. Meist sind sie extrem verletzlich, weil ihr gesamtes Lebensfundament nicht sehr stabil ist. Ihre innere Welt ist sehr brüchig, und ihr Selbstvertrauen ist dermaßen gering, dass sie in der Liebe den Ausweg aus ihrer beginnenden Lebenskrise sehen.

Deshalb hängen sie so sehr an ihrem Lebenspartner, mit dem sie mehr eine „Verschmelzung“ als eine Partnerschaft anstreben. Oft glauben sie allerdings selbst nicht daran, dass sie in der Liebe ein beständiges Glück finden können.

Der wahrhaft Eifersüchtige ist oft auch ein resignierter Mensch, der häufig schon früher und öfter häufige Enttäuschungen hinnehmen musste. Die Schwester oder der Bruder nehmen auf einmal die „erste“ Position in der Familie ein und so fühlt er sich der Zuwendung beraubt, die ihm sonst früher immer selbstverständlich zustand. Auf diese Art und Weise entsteht eine Lücke, die nicht mehr so leicht überbrückbar ist.

Die Fähigkeiten, eine Partnerschaft konstruktiv zu gestalten, hat man deshalb nicht erleben oder erlernen können. Obwohl der Eifersüchtige als Erwachsener die Liebe sehr stark braucht, kann er doch nichts tun, um ihr eine anständige Grundlage zu geben.

Einen Partner so zu behandeln, dass er sicher sein kann, in seiner Liebe von niemandem übertroffen zu werden, ist bestimmt nicht falsch, aber solch ein „lieb sein“ genügt nicht, um eine Beziehung über Jahre und Jahrzehnte zu führen.

Außerdem sind Gefühle verletzlich, sie sind Stimmungen unterworfen, und deshalb ist es wichtig, daß man auch sachliche Gemeinsamkeiten findet, die immer wieder trotz mancher Differenzen eine Beziehungsbrücke herstellen. Diese sachliche Beziehungsbasis wird vor allem durch den Interessenbereich, der von beiden geteilt wird, geschaffen. Hierzu können bestimmte Wissensgebiete, Bücher, Theateraufführungen, gemeinsame Freunde (was jedoch sehr oft auch zum Streitthema und als Angriffspunkt für Eifersüchtige werden kann) oder zum Beispiel das Interesse für den Garten gehören. Entscheidend ist, dass sich beide Partner eine gemeinsame Welt aufbauen, die flexibel ist und wächst.

Sie muß Lebhaftigkeit beinhalten, Impulse geben können und zur Entfaltung der Persönlichkeit der Partner beitragen. In Liebesbeziehungen, in denen ein Partner unter starken Eifersuchtsgefühlen leidet, ist die gemeinsame Welt meist brüchig. Genau betrachtet handelt es sich oft eher um eine „Einsamkeit zu zweit“ als um eine wirkliche Partnerschaft.

Eine derartige Beziehungsschwäche spürt der Eifersüchtige sehr genau, ohne dass er etwas daran ändern könnte. In diesem Sinne ist die Eifersucht immer ein berechtigtes Gefühl, dass seine neurotische Komponente dadurch erhält, dass der Eifersüchtige nicht in der Lage ist, auf eine Überwindung der gemeinsamen Beziehungsmisere hinzuwirken.

Gerade das Schwinden der gemeinsamen Welt verstärkt Eifersuchtsgefühle dramatisch.

Ausblick

Allgemein kann man sagen, dass die Eifersucht ein ständiger Begleiter in unserem Liebesleben ist. Jeder Mensch verspürt irgendwann einmal Eifersuchtsgefühle, der eine stärker, der andere schwächer. Man kann es vergleichen mit einer Art Beschützerinstinkt für den Partner, der dann meist ins Negative ausstrahlt.

Da man die Eifersucht nicht ausschalten kann, sollte man versuchen so gut wie möglich mit ihr zu leben und sie auf beste Art und Weise zu limitieren. Ihre Auswirkungen auf einen selbst und den Partner sollten im Rahmen bleiben, andernfalls macht sie das Zusammenleben zu einem eher schweren Unterfangen.

Ich hoffe, meine Freundin ist während ich das hier schreibe nicht eifersüchtig auf die Universität, der ich gerade so viel Zeit widme.

Wer sich als höchstes Ziel auf Erden setzt:

Nur nicht betrogen werden,

der nehme keine Frau,

solang' er lebt auf Erden.

(Jean-Baptiste Moliere, Die Schule der Frauen)

Quellen

Ernest Bornemann: „Fragmente zur Eifersucht, zum Eifersuchtsmord und zur Eifersuchtstherapie“

Peter Kutter: „Vandenhoeck, Transparent, Bd. 13, Liebe, Haß, Neid, Eifersucht“ 1994

Annette Schmitt: „Eifersucht“ 2000

Internet: uni-oldenburg.de/presse/f-aktuell/9719-pmsc.htm

zdfonl3.zdf.de/ratgeber/aktuell/monalisa/krankausliebe/30830/index.html

wolf.feynsinn.de/ratgeber/dyn/th_200005121030_rtl.html

askzon.com/german-discovery/einflu50.html

tantra.at/artikel/eifersucht.htm

Wörterzahl: 3286