

Eifersucht

Was kann ich gegen meine krankhafte Eifersucht tun?

Ist sowas vererblich oder entsteht Eifersucht nur durch äußere Einflüsse?

Wie kann ich Eifersucht bekämpfen? Wie kann ich vermeiden, dass ich eifersüchtig werde?

Ist eine Therapie sinnvoll, wenn, welche ist dann die Richtige?

Hallo,

Ihre Frage macht mir etwas Kopfzerbrechen, weil ich nicht genau weiß, welches Ausmaß Ihre Eifersucht wirklich hat.

Erblich ist Eifersucht sicher nicht. Sie ist ein Gefühl, das in der frühen Kindheit entsteht, wenn man die Erfahrung macht, dass die Mutter nicht nur für einen selbst da ist, sondern sich z.B. auch noch für den Vater interessiert. Wenn diese Einbeziehung eines Dritten in die kindliche Liebesbeziehung nicht gut gelingt, entsteht ein Gefühl des Besitzenmüssens, der verzehrenden Ausschließlichkeit, das in späteren Liebesbeziehungen wieder aktualisiert werden kann. Weil dieses Gefühl so früh im Leben entsteht, hat es mitunter eine solche Macht über uns.

Eifersucht hat aber immer auch mit der Beziehung zu tun, in der sie auftritt. Eifersüchtig zu sein bedeutet einerseits, dass der Partner einem unermesslich wichtig ist, dass man auf seine ganze Liebe angewiesen ist. Es bedeutet aber auch, dem Partner nicht zu trauen, sich seiner nicht sicher zu sein. Wenn Sie sich und ihre Partnerin fragen, welche Rolle dies in Ihrer Beziehung spielt, können Sie feststellen, wie reif Sie für eine wirkliche Liebesbeziehung sind. Eifersucht tritt oft am stärksten in den ersten Partnerschaften auf und verliert sich umso mehr, je wohler man sich mit sich selber in Zeiten ohne einen Partner fühlt und je sicherer man sich sein kann, nicht für immer allein zu bleiben.

Vielleicht fragen Sie sich auch, wieviel Vertrauen Sie ihrer Partnerin schenken wollen, wie wichtig es Ihnen ist, sich ihre Zuwendung mit anderen zu teilen, statt sie durch übertriebenes Besitzdenken zu verlieren.

Ein "Rezept" gegen Eifersucht gibt es leider nicht, aber vielleicht helfen Ihnen diese Fragen im Nachdenken über sich und Ihre Partnerschaft weiter.

Falls Ihre Eifersucht wirklich "krankhaft" ist, das heißt, wenn Sie oder Ihre Partnerin dadurch an einer glücklichen Beziehung gehindert werden oder sich sonst in Ihrem Lebensvollzug eingeschränkt fühlen, würde ich Ihnen schon zu einer Therapie raten. Welche die richtige ist, hängt meiner Ansicht nach sehr vom jeweiligen Therapeuten ab und davon, wie gut Sie sich von ihm/ihr verstanden und aufgehoben fühlen. Entsprechend der oben genannten Hintergründe würde ich zu einer tiefenpsychologischen Kurzzeittherapie raten, die Ihnen einige niedergelassenen Psychotherapeuten (Ärzte oder Psychologen) anbieten. Falls Sie in dieser Hinsicht eine Empfehlung wünschen, melden Sie sich bitte nochmal bei mir.

Beste Grüße,

J. Steinitz