BEZIEHUNGSWEISE

Eifersucht - Liebesbeweis oder Beziehungskiller?

Natalia und Dennis sind seit fünf Jahren verheiratet. Beide vertrauen einander, sind jedoch immer wieder eifersüchtig, was gelegentlich zu größeren Konflikten führt. Einen tatsächlichen Grund, eifersüchtig zu reagieren, sieht keiner von den zweien und doch ist dieses Gefühl manchmal so stark, dass es jegliche Realität und Vernunft übertönt. Wie können die beiden mit diesem Gefühl umgehen?

Grundsätzlich ist zu sagen, dass Eifersucht eine Liebeserklärung sein kann. Zugleich ist sie Symbol für die Angst, ersetzbar zu sein, jemanden teilen zu müssen oder gar zu verlieren. Wer liebt, kennt dieses Gefühl, wer besitzen möchte, pflegt es. Wie stark Eifersucht ausgeprägt ist und ob sie zur krankhaften Sucht wird, ist individuell und situationsbedingt völlig verschieden und hängt stark mit den in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen zusammen. Unsichere Bindungen in der Kindheit können sie begünstigen. Der Eifersüchtige hält dann an der prägenden Erfahrung fest, dass ihm die Nähe und Verbundenheit zu einer anderen Person nie sicher sind. Wann dieses Gefühl zutage tritt, kann durch das Verhalten des Partners ausgelöst werden, meist allerdings sind die Ursachen in einem selbst zu finden. Auch wenn Eifersucht also in den meisten Fällen unbegründet ist, deutet sie klar auf eine zu groß empfundene Distanz zwischen den Partnern hin, was zu Unsicherheit und dem Gefühl führt, durch Konkurrenz bedroht zu werden.

Miteinander das Leben zu meistern und glücklich zu werden, lautet das Ziel. Aber auf dem Weg dorthin gilt es viele Hindernisse zu überwinden, auch und gerade wenn Eifersucht im Spiel ist.

Dorothea Perkusic kennt aus ihrer langjährigen Erfahrung als Paartherapeutin und nicht zuletzt aus ihrer eigenen Ehe die Hürden des Beziehungsalltags.

In der ROSENHEIMERIN beantwortet sie die wesentlichen Fragen rund um die Liebe.

Doch was ist Eifersucht eigentlich genau? Sie ist ein im Bereich der Instinkte angesiedeltes, natürliches Gefühl. Dies lässt sich gut feststellen, wenn man Tiere beobachtet oder kleine Kinder. Wendet sich die Bezugsperson von ihnen ab, entsteht eine emotionale und auch körperlich deutliche Unruhe, der oder die Eifersüchtige wird unsicher, bekommt Angst und braucht zunächst das Gefühl, ernst genommen zu werden und beruhigt sich dann durch Zuwendung. So weit – so natürlich. Massive Eifersucht treibt die Betroffenen allerdings immer weiter und hat deutlich krankhafte Züge, die Liebe und Beziehung radikal zerstören können.

Nicht immer ist Eifersucht negativ. Manchmal ist sie einfach wie bei Natalia und Dennis ein Warnsignal, um das Selbstwertgefühl ebenso wie das Miteinander zu hinterfragen und so besser aufeinander einzugehen. Denn wer Komplimente und wertvolle Rückmeldungen auch aus anderen Lebensbereichen als der Partnerschaft bezieht, gewinnt an Sicherheit und Stabilität. Dadurch gewinnt vor allem auch die Beziehung.