

Eifersucht

- 80% bisweilen eifersüchtig
- 32% der Männer: extrem eifersüchtig
- 28% der Frauen: extrem eifersüchtig
- 45% „Beleidigung für die Beziehung“
- 42% „Liebesbarometer“

Eifersüchtig kann man sein auf

- vermeintliche/tatsächliche Rivalen/innen
- Teppich, der innig gesaugt wird
- Auto oder Möbel, die liebevoll poliert werden
- Werkzeug, das gepflegt wird
- das Haustier

...aber das ist auch eifersüchtig auf Frauchen, Herrchen, die Kinder, das andere Haustier....

Eifersucht insbesondere bei

- Vernachlässigung
- Vermuteter Untreue
- Gewissheit über Untreue
- Verlust der Ausschliesslichkeit

Eifersucht – Emotionsgemisch

Bewusste Gefühle

- Wut „Wie kann sie/es wagen...“
- Schmerz „Warum hat sie/er mir das angetan?“
- Angst „Wird sie/er mich verlassen?“
- Trauer „Kann ohne sie/ihn nicht leben...“
- Scham/Demütigung „Alle haben es gewusst/erfahren..“
- Selbstwertkrise „Mit mir ist nichts los...“

Eifersucht – Verhalten

- Szenen, in denen Schmerz, Vorwurf, Anklage, Trauer, Wut usw. ausgedrückt werden
- Kontrollieren
- Nachspionieren
- Verleumden

Normale Eifersucht –“Zweitaffekt“

Selbstablehnung

- wegen des verpönten Gefühls
- wegen des Verlusts der Souveränität
- wegen der gefühlten Abhängigkeit
- wegen der peinlichen Auftritte

Normale Eifersucht –“Zweitaffekt“

Neid

- weil Partner/in sich etwas herausnimmt, was man sich selbst versagt
- weil Partner/in etwas erlebt, was man auch gerne erleben würde
- weil Partner/in dazu in der Lage ist, man selbst aber nicht
- *Auf die Unabhängigkeit des Anderen*

Pathologische Eifersucht –“Zweitaffekt“

Sich steigernder Hass

- weil von eigener Unsicherheit überschwemmt
- weil sich steigerndes Gefühl des Liebesunwerts
- weil keine Kompensationsmöglichkeiten vorhanden
- weil paranoide Phantasien dazukommen

Eifersucht - Erklärungsversuche

- Kapitalismus Partner als Besitz/Eigentum
- Psychoanalyse Ödipuskomplex, Geschwisterrivalität
 - Fehlen bedingungsloser Liebe/Geborgenheit in der Kindheit
 - Defizite in Selbstliebe
 - Zweifel daran, ein würdiges Liebesobjekt zu sein
 - Nicht bewältigte Eifersucht auf Geschwister
 - Führt zu instabiler Selbstwertregulation, erhöhter Abhängigkeit vom Partner, Angst vor extremer Hilflosigkeit/Unsicherheit, Bemühungen um absolute Kontrolle des Partners

Eifersucht - Erklärungsversuche

- Lerntheorie wiederholte schlechte Partnererfahrungen
- Ethologie biologisches Programm
 - Frauen: eifersüchtiger auf engere emotionale Bindung
 - Männer: eifersüchtiger auf sexuelle Beziehung
 - Tiere, die lebenslange Partnerschaften eingehen, sind besonders eifersüchtig (Papageien, Schimpansen, Orcas, Elefanten)
 - Hackordnung: begehrenswertere Partner weniger eifersüchtig

Umgang mit Eifersucht

- „Eifersucht ist die Angst vor dem Vergleich“ – Max Frisch
- der immer zugunsten des/der anderen ausfällt („Verschönerungsspiel“)

Frauen: besonders eifersüchtig bei attraktiver Rivalin

Männer: besonders eifersüchtig auf dominanten Rivalen

Umgang mit Eifersucht

Frauen: drohen mit Verlassen – bedingt wirksam!

Frauen: versuchen sich über die Vorzüge der Rivalin zu informieren und sie zu toppen – wirksam!

Frauen: 31% provozieren ihre Partner gezielt, um sie zu mehr Beziehungsaktivität anzustacheln – wirksam!

Umgang mit Eifersucht

Männer: versuchen die Partnerin zu kontrollieren und den Kontakt zum Rivalen zu verhindern – nicht wirksam!

Männer: versuchen die Partnerin durch Geschenke/Bestechung bei der Stange zu halten – bedingt wirksam!

Männer: sind weniger beziehungsorientiert („dübeln statt grübeln“) – nicht wirksam

Normale Eifersucht überwinden

- Sich mit Partner über Eifersucht verständigen
- Klären, welche Freiheiten möglich sind
- Differenzieren zwischen Flirt/Reiz des Neuen und Beziehung
- Dazu stehen, dass auch Sie gelegentlich andere Menschen reizvoll finden
- Sich nicht ausschließlich von der Bestätigung des Partners abhängig machen
 - Eigenen Freundes- und Bekanntenkreis pflegen
 - Eigene Interessen/Hobbies haben
- Selbstbewusstsein aufbauen/steigern

Normale Eifersucht überwinden

- Keine Schuldgefühle wegen der Eifersucht
- Keine Ansprüche aus der Eifersucht
- Keine Kontrollmaßnahmen
- Keine Präventivschläge
- Respektvolles Verhalten unter allen Umständen
- Aufgeschlossen bleiben für Liebeszeichen
- Wünsche/Forderungen an Partnerschaft klären
- Verantwortung für Eifersucht übernehmen (ich mache mich selbst eifersüchtig!)

Krankhafte Eifersucht überwinden

- Gehört zur Diagnosegruppe „Süchte und Abhängigkeiten“
 - Sucht als Hilfeschrei für Defizite, Leere, Probleme
 - Hinter der Sucht steckt ein Konflikt
 - Das Unvermögen, Konflikte zu lösen, führte in die Sucht
 - Hinter der Sucht steckt eine Sehnsucht
 - Hinter der Sehnsucht steckt eine Hoffnung
- Psychotherapeutische Hilfe