

«Ich weiss genau, dass Du

Eifersucht kann die schönste Partnerschaft zur Hölle machen. Gerät sie ausser Kontrolle, kann das Liebesglück schnell in die Brüche gehen.

Kurz vor Ende der Beziehung verzichtete er auf fast alles, was ihm lieb war: auf das Feierabendbier mit Arbeitskollegen, auf ein geschäftliches Mittagessen mit einer Kundin oder den Besuch in der Sauna. War er nicht um Punkt sechs Uhr zu Hause, drohte ein unschönes Szenario mit abstrusen Vermutungen, ungerechtfertigten Vorwürfen, Tränen, Wutausbrüchen und manchmal sogar Handgreiflichkeiten.

Hans Bader (Name von der Redaktion geändert) aus Bern war mit einer rasend eifersüchtigen Frau zusammen, die ihm das Leben während Jahren schwer machte. «Sobald ich eine Frau erwähnt habe oder eine in der Nähe war, wurde meine Partnerin von Eifersucht überwältigt», erzählt der 45-Jährige. «Sie beklagte sich, ich sei zu anderen Frauen extrem freundlich und besonders charmant, ganz anders als zu ihr. Dabei war ich einfach mich selbst», erinnert sich der Schreiner. «Sie

wollte, dass wir alles gemeinsam machten, kontrollierte jeden meiner Schritte, wollte mich besitzen. Fast hätte sie es geschafft.»

Mit ihrem Verhalten möchten Menschen, die von übermässiger Eifersucht geplagt sind, ihre Beziehung eigentlich festigen. Und erreichen damit aber meist das Gegenteil. Denn ihre Unterstellungen und Beschuldigungen dem Partner gegenüber haben häufig nichts mit der Realität zu tun. Vielmehr sind sie oft auf ein schwaches Selbstvertrauen und Minderwertigkeitskomplexe zurückzuführen. Schon Max Frisch, der Schweizer Schriftsteller, erkannte das Problem: «Eifersucht ist die Angst vor dem Vergleich.»

Ein gewisses Mass an Eifersucht steckt allerdings in allen von uns. Weshalb das so ist, weiss Professor Guy Bodenmann vom psychologischen Institut der Uni Zürich: «Eifersüchtig ist man in der Regel, wenn man einen wichtigen Menschen an jemand anderen zu

verlieren glaubt. Es ist ein Gemisch aus Furcht und Schmerz, dass man diese Person mit jemandem «teilen» muss. Dabei wird die Exklusivität der Beziehung zu diesem Menschen als zentral wichtig erlebt.»

Von Eifersucht mit Mass kann die Liebe profitieren

Eifersucht kann eine Beziehung auch beleben. Aber nur, wenn sie nicht zu stark ausgeprägt ist. Denn drehen sich die Gedanken nur noch darum, dass man den Partner verlieren könnte, und werden andere Menschen prinzipiell als Gefahr für die Beziehung wahrgenommen, nehmen die negativen Emotionen überhand. Manchmal hat der Partner die ständigen Anschuldigungen satt, sieht keinen Ausweg mehr und bricht die Beziehung ab.

So auch Hans Bader. Nach drei Jahren hatte er genug vom ewigen Nervenkrieg; er zog aus der gemeinsamen Wohnung aus und beendete die Beziehung. Zumal



seine Partnerin keinerlei Anstalten machte, sich professionelle Hilfe zu holen. «Dabei glaubte ich zu Beginn, ich hätte in ihr die Frau fürs Leben gefunden», sinniert er enttäuscht.

Agnes Amstutz (Name von der Redaktion geändert) kennt das Gefühl, der Eifersucht ausgeliefert zu sein. «Schaut mein Mann → eine andere Frau auch nur



«Eifersucht ist Streitthema Nummer eins»

Guy Bodenmann, Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, über Besitzwahn und Leidenschaft.

Guy Bodenmann, gibt es eifersüchtigere und weniger eifersüchtige Menschen?

Ja. Menschen mit einem niedrigeren Selbstwert, einem unsicheren Bindungsstil und konservativeren Einstellungen sind stärker eifersüchtig als andere.

Sind eifersüchtige Menschen nur in Paarbeziehungen eifersüchtig oder auch in anderen Konstellationen – beispielsweise im Umgang mit Geschwistern oder Freunden?

Eifersucht ist bereits bei 15- bis 18-monatigen Kindern nachweisbar, wenn sich zum Beispiel die Bezugsperson mit einem anderen Menschen intensiv abgibt. Eifersucht zeigt sich im Rahmen aller wichtigen Beziehungen.

Wie oft suchen Paare wegen Eifersucht bei Ihnen Hilfe?

Eifersucht ist oft Thema, denn es ist bei Paaren Streitgegenstand Nummer eins. Dennoch ist sie häufig nicht der Hauptgrund für eine Paartherapie.

Wie viele Beziehungen scheitern an Eifersucht?

Es gibt keine wissenschaftlichen Studien. Ich denke aber, dass Eifersucht in den wenigsten Fällen für eine Trennung verantwortlich ist. Häufiger ist die Aussenbeziehung, welche die Eifersucht auslöst, Ursache für die Scheidung.

Gibt es Paare, die sich beklagen, weil gar keine Eifersucht im Spiel ist?

In der Tat kann es für einige Paare

eine Art Kick sein, wenn Eifersucht ins Spiel kommt. Realisiert man, dass der Partner oder die Partnerin eifersüchtig ist, hat man das Gefühl, begehrt zu sein.

Ist Eifersucht kulturspezifisch?

Nein, Eifersucht wird universell beobachtet. Kulturelle Einflüsse scheinen weniger wichtig zu sein als die Art und Weise, wie man eine Beziehung im konkreten Fall definiert. So soll in polygamen Gesellschaften oder im Westen in sogenannten offenen Partnerschaften

ihr schöne Augen machst»



VERFÄNGLICHE BLICKE: Rasch kippt schöne Zweisamkeit in einen gehässigen Streit (nachgestellte Szenen).

ten weniger Eifersucht auftreten, weil hier die Ausschliesslichkeit anders verstanden wird.

Sind verheiratete Paare weniger eifersüchtig, weil sie sich ihrer Liebe sicherer sind?

Nein, der Liebe kann man sich nie ganz sicher sein, wenn man nicht von sich aus ein Urvertrauen und eine gewisse psychische Stabilität mitbringt. Der Partner sollte durch sein Verhalten zeigen, dass er der Beziehung Sorge trägt. Ein

Ehevertrag kann dies nicht kompensieren.

Äussert sich die Eifersucht bei zufriedenen Paaren anders als bei unzufriedenen?

Ja, Partner in einer unzufriedenen Beziehung reagieren in Eifersuchtsituationen häufiger aggressiv, drohend und mit Besitzanspruch oder aber mit Rückzug. In zufriedenen Partnerschaften hingegen werden eher das offene Gespräch und Lösungen gesucht.

Wie viel Eifersucht ist «normal»?

Eifersucht ist dann problematisch, wenn sie durch sehr viele unterschiedliche Situationen ausgelöst wird, überdurchschnittlich oft auftritt, als äusserst heftig erlebt wird und nur noch schwer kontrolliert werden kann.

Was ist der Auslöser?

Auslöser für Eifersucht ist immer die reale, mögliche oder eingebildete Bedrohung der Exklusivität der intimen Beziehung zu einem wichtigen Menschen.

Wie therapiert man «normale» Eifersucht?

Es gilt zu klären, ob es objektive Gründe für die Eifersucht gibt, was die Situation für die Partnerschaft bedeutet, welches Interesse an der Aufrechterhaltung der Beziehung besteht. Dann wird an den Ursachen der Probleme gearbeitet.

Ist krankhafte Eifersucht heilbar?

Im Prinzip ja, allerdings braucht dies längere Zeit.

Interview Karin Zahner

«Ich denke dann, ich sei nicht mehr gut genug für ihn.»

➔ kurz an, sehe ich rot. Ich fühle mich der potenziellen Rivalin gegenüber minderwertig, weniger schön, weniger liebenswert, weniger intelligent, denke, ich sei nicht mehr gut genug für ihn.» Lauter negative, belastende Gefühle, die sie immer wieder unverhältnismässig reagieren lassen.

Gattin wird Schnüfflerin

So macht sie ihm im Restaurant eine Szene, wenn er bei der Kellnerin freundlich das Essen bestellt, durchwühlt sein Portemonnaie, inspiziert die Quittungen, öffnet seine Post, riecht an seinem Hemd, kontrolliert seine Agenda. «Ich weiss, dass ich überreagiere, aber ich kann nicht anders», sagt die 34-jährige Zürcherin. Sie weiss auch: Je weniger sie ihre Eifersucht kontrollieren kann, desto eher wendet sich ihr Mann irgendwann von ihr ab. Zwar reagiert dieser meist gelassen, er hat ihr aber signalisiert, dass er die Dauerverdächtigungen auf die Länge nicht hinnehmen will.

Die Sekretärin raffte sich auf, las Bücher, suchte eine Fachperson auf. «Ich versuche nun, mich abzulenken, indem ich Dinge tu, die mir Spass machen. Beispielsweise gehe ich vermehrt Joggen, nehme Gesangsunterricht.» Der Psychologe Guy Bodenmann rät Betroffenen zu einem klärenden Gespräch: «Der eifersüchtige Partner sollte seine Gefühle schil-

dern und seine Befürchtungen äussern. In einer ehrlichen, respektvollen Aussprache sollten beide ihre Sicht darlegen und versuchen, den anderen zu verstehen.» Das ist die Basis für die Suche nach konstruktiven Lösungen.

Agnes Amstutz hat bereits erste kleine Veränderungen an sich festgestellt. «Letzthin waren wir gemeinsam essen. Und als die hübsche Bedienung unsere Wün-

sche aufnahm, konnte ich die Situation neutraler sehen und habe meinem Mann keinerlei Vorwürfe gemacht.» Ganz wird sie ihre Eifersucht aber wohl nie verlieren.

Text Karin Zahner
Bilder René Ruis

Mehr Infos: www.pz.uzh.ch «Beratung und Therapie für Paare»



www.migrosmagazin.ch

Wann wird Eifersucht zu viel?
Finden Sie Ihr gesundes Mass
und verraten Sie Ihre Tipps.



KONTROLLSUCHT: Übermässig eifersüchtige Menschen durchsuchen Handy, E-Mail und Post nach Hinweisen auf die befürchtete Untreue.

Die Eifersucht in Schach halten

TIPPS FÜR EIFERSÜCHTIGE

- ➔ Lenken Sie sich im Alltag durch Beschäftigungen und Hobbys ab.
- ➔ Bemühen Sie sich, nicht krampfhaft nach Zeichen von Untreue des Partners zu suchen.
- ➔ Suchen Sie Bestätigung in anderen Bereichen als der Partnerschaft.
- ➔ Wenden Sie sich erfüllenden und aufbauenden Aufgaben zu.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT EIFERSÜCHTIGEN MENSCHEN

- ➔ Versuchen Sie, dem eifersüchtigen Partner zu zeigen, dass Sie ihn gern haben und ihm Sorge tragen möchten.
- ➔ Zeigen Sie dem Partner, dass er keinen Grund zur Eifersucht hat. Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und Sorgfalt sind dafür die besten Grundlagen.
- ➔ Vermitteln Sie dem eifersüch-

tigen Partner Geborgenheit und Sicherheit, indem Sie sich aktiv und bewusst bemühen und zum Beispiel auf Flirtgelegenheiten verzichten.

➔ Wie Studien zeigen, bildet sich so beim Partner in der Regel ein stabiles Vertrauen aus, was zu einer Entspannung führt.

Die Tipps stammen von Professor Guy Bodenmann.

HERZ & SEELE

Viele Menschen leiden unter einer Zwangserkrankung. Christine Poppe, Chefärztin Psychiatrische Privatklinik Sanatorium Kilchberg ZH, erklärt, woran man diese erkennen kann und wie man sich verhalten soll.



Zwangshandlungen verstehen

- ➔ Betroffene wiederholen bestimmte Handlungen unsinnig oft. Am häufigsten sind Wasch- und Kontrollzwänge.
- ➔ Sie geraten unter massiven Druck, werden sie bei der Ausführung unterbrochen. Sie befürchten, es könnte etwas Schlimmes, nicht mehr wieder gut zu Machendes passieren.
- ➔ Betroffene können die Handlung nicht abkürzen oder auf andere Art ausführen.
- ➔ Sie haben zunehmend Mühe, ihren Pflichten und den sozialen und beruflichen Aufgaben nachzukommen.
- ➔ Angehörige sollten sich nicht in das Zwangsverhalten einbinden lassen, sondern Betroffene ermuntern, Hilfe zu holen beim Hausarzt, Psychiater oder Psychotherapeuten.

Infos unter: www.zwaenge.ch

STIMMTS? Grüntee wirkt nur vorbeugend

Stimmt nicht! US-Forscher machten eine interessante Entdeckung: Ein Extrakt aus Grüntee könnte gegen Leukämie helfen. In einer Studie sprach ein Drittel der teilnehmenden Patienten, welche an der häufig vorkommenden, chronisch lymphatischen Leukämie litten, auf die Behandlung mit Grüntee-Extrakt an.