Eifersucht Transformieren – ein alchemistischer ~~Leid~~ Leitfaden

– ein E-Book von Manuel Harand –

salamanderblut.at

* INHALTSVERZEICHNIS *

VORWORT 4

MYTHEN UND FAKTEN ÜBER EIFERSUCHT 6

WAS IST EIFERSUCHT? 7

Unsicherheiten und Ängste 7
Arten der Eifersucht 8
Unterschied zwischen Neid und Eifersucht 9

EINFLÜSSE UND URSACHEN VON EIFERSUCHT 10

Eifersucht als individuelles und gesellschaftliches Problem 11
Ursachen, Auslöser und Reaktionen unterscheiden 11

EIN LEITFADEN ZUM AKUTEN UMGANG MIT EIFERSUCHT 13

1) Bemerken – Akzeptieren – Stabilisieren 13
2) Eifersucht erforschen 13
3) Eifersucht an der Wurzel packen 14
4) In Beziehung gehen 16
Die vier Schritte anhand eines Beispiels 17

LÄNGERFRISTIGE ARBEIT AN EIFERSUCHT 19

Wer oder was bestimmt mein Leben? 19
Arbeit an der Eifersucht ist Arbeit am Vertrauen 21
a) Selbstvertrauen 21
b) Eine Beziehung des Vertrauens 22
c) Eine Kultur des Vertrauens 27
Mitfreude – eine Strategie für Fortgeschrittene 28
Unterstützung für den eifersüchtigen Partner 30

EIFERSUCHT – EINE ZUSAMMENFASSUNG 31

Resümee 33

SOS – EIFERSUCHT: PROFESSIONELLE HILFE 33

QUELLEN UND ANREGUNGEN ZUM WEITERFORSCHEN 34

ARBEITSBLATT 34

– – –

Die Eifersucht lässt dem Verstand niemals genügend Freiheit, um die Dinge zu sehen, wie sie sind!

(Miguel de Cervantes)

– – –

VORWORT

Was treibt jemanden wie mich an, ein kleines Büchlein über die Eifersucht zu schreiben?

Da ich große Teile meines privaten und beruflichen Lebens den Bereichen Liebe, Sexualität und Beziehung verschrieben habe, komme ich fast gar nicht umhin, mich mit diesem Phänomen etwas eingehender zu befassen. Denn so gut wie jeder kennt es – dieses brennende, kribbelnde oder stechende "Gefühl" im Solarplexus – wenn sich unser Liebster oder unsere Liebste jemand anderem auf eine bestimmte Art und Weise zuwendet und wir ganz instinktiv "Gefahr" wittern.

Ich kannte dieses Gefühl auch schon von meinen früheren Beziehungen – hab es aber immer als notwendiges Übel angesehen und mich nie wirklich bewusst damit auseinandergesetzt. In meiner letzten und längsten Beziehung war Eifersucht kaum ein Thema, weil ich so gut wie keinen Grund dazu hatte, eifersüchtig zu sein. Seit ich aber eine neue Partnerschaft eingegangen bin, in der wir von Beginn an eine offene Beziehungsform leben, sehe ich mich plötzlich massiv mit diesem Thema konfrontiert und hab viel gelesen, gelitten, studiert, probiert, kommuniziert, meditiert, erforscht, gefragt und erfahren.

Man könnte sagen, dass ich nicht nur in einer offenen Beziehung mit meiner Partnerin lebe, sondern auch in einer offenen Beziehung mit meiner Eifersucht. Und wie jede Beziehung ist es ein gemeinsamer Weg mit Auf und Abs. Ob wir diese Beziehung dann mehr als Himmel oder Hölle erleben, hängt wahrscheinlich zu einem großen Teil davon ab, wie bewusst wir diese Beziehung gestalten und was unsere Grundhaltung gegenüber Beziehungen allgemein ist.

Will ich es nur *angenehm* haben, oder will ich durch meine Beziehung auch wachsen? Wenn (auch) Zweiteres mein Bestreben ist, dann muss ich wohl oder übel auch Wachstumsschmerzen in Kauf nehmen. Das tu ich in der Regel aber gerne – weil ich weiß, dass ich dadurch viel geschenkt bekomme. Vor allem, wenn man sich als Paar gemeinsam auf den Weg macht, sich seiner Eifersucht offen zu stellen, dann erweist sie sich als gewinnbringende "Funktion". Meine Kollegin Conny Maikisch hat sogar eine Masterarbeit zu diesem Thema geschrieben und kommt in ihrem Resümee zu ganz ähnlichen Erfahrungen wie ich und viele andere auf diesem Weg, die ich hier kurz mit Euch teilen will:

Eifersucht kann

- Dir Deine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte aufzeigen,
- Dir Klarheit über Deine Grenzen verschaffen,
- Deine Ängste und Unsicherheiten ans Tageslicht bringen,
- Dir Hinweise darauf geben, wo es Dir noch an Selbstwert und Vertrauen fehlt,
- Dich darauf aufmerksam machen, wann Beziehungsarbeit von Nöten ist,
- Dir Anstoß zur Selbst- und Beziehungsreflexion bieten,
- Die Intimität in Deiner Beziehung stärken,
- Die Kommunikation mit Deinem Partner anregen,
- ein Weg der Bewusstseinsentwicklung sein.

Wahrscheinlich schreibe ich gerade *das* Buch, das ich von Anfang an gebraucht hätte, oder noch immer als Leitfaden bei der Hand haben will, wenn das Gefühl grad wieder mal in mir brennt. Dabei ist es egal, in welchem Beziehungsmodell wir uns gerade befinden oder ob wir uns überhaupt in einer Beziehung befinden. Wenn wir mit unserer Eifersucht offen umgehen wollen, dann finden wir immer Gelegenheiten zum Üben und Forschen.

Anmerkung zur Schreibweise:
Im Sinne einer sexpositiven Haltung respektiere ich alle Geschlechter, Gender und sexuelle Orientierungen gleichermaßen. Ich habe mich in diesem Text überwiegend für die männliche – manchmal aber auch für die weibliche – Schreibform entschieden, damit es flüssig lesbar bleibt. Ich denke jede(r) kann den Text dann leicht auf seine / ihre Situation umlegen. Danke für Eure Nachsicht.

MYTHEN und FAKTEN ÜBER EIFERSUCHT

* Mythos: Eifersucht ist ein Gefühl

Fakt: Eifersucht ist **kein** Grundgefühl – es ist ein Komplex – eine zusammenfassende Bezeichnung einer hohen Zahl von Emotionen, Mustern, Bewertungen und Gewohnheiten und ist immer mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden.

* Mythos: Eifersucht ist ein Zeichen für Liebe

Fakt: Obwohl fast alle Menschen, die lieben, auch das Gefühl der Eifersucht kennen, ist Eifersucht kein Zeichen von Liebe. Es gehört eher zu den egoistischen, anhaftenden Gefühlen und nicht zu den altruistischen. Meist ist Eifersucht ein Ausdruck von Unsicherheit und Angst –nicht von Liebe und Vertrauen.

* Mythos: Eifersucht ist angeboren

Fakt: Die meisten Forschungen und praktischen Erfahrungen zeigen, dass Eifersucht wahrscheinlich in der Geschichte der Menschheitsentwicklung einen festen Platz in unserer Erlebenspalette erobert hat. Man könnte somit sagen, dass sie zu einem geringen Prozentsatz angeboren, aber zu einem weitaus höheren Prozentsatz durch die Kultur festgelegt ist. Ethnologen kennen bestimmte Kulturen und Ethnien, in denen Eifersucht eine viel kleinere oder viel größere Rolle spielt, als bei uns. Vereinfacht gesagt stellt es sich so dar: Eifersucht in einer Gesellschaft ist umso höher, desto mehr die Ehe als Besitz gewertet wird, je patriarchaler (also männerdominiert) die Gesellschaft ist und je mehr das Prinzip von Wettkampf gefördert wird. Aber egal ob Eifersucht angeboren oder gesellschaftlich erlernt ist – Du kannst in JEDEM Fall lernen, besser damit umzugehen.

* Mythos: Die Stärke der Eifersucht ist ein stabiles Merkmal des Charakters – man kann sie nicht verändern

Fakt: Eifersucht kann im Laufe eines Lebens stark variieren. Je nach Partnerschaft kann sie auch anders ausgeprägt sein – wahrscheinlich kennen das die meisten von euch selbst. Viele Studien zeigen, dass Menschen, die wirklich gewillt sind, mit ihrer Eifersucht anders umzugehen, auch lernen können, ihr Eifersuchtsempfinden besser zu regulieren. Die moderne Psychologie und die Neurowissenschaften belegen, dass nahezu alle emotionalen Komplexe veränderbar sind. Auch die therapeutische Praxis zeigt, dass Eifersucht sehr wohl zu beeinflussen ist.

* Mythos: Eifersucht ist ein angeborener Schutz von Partnerschaften

Fakt: Begründete Eifersucht kann ein wertvoller Kompass für Probleme in Beziehungen sein. Aber meist zerstört Eifersucht Partnerschaften mehr, als sie sie schützt, weil sie als innerlich trennend erlebt wird und der Beziehung eine Basis des Vertrauens fehlt.

WAS IST EIFERSUCHT?

Für das zusammengesetzte Substantiv Eifersucht (von indoeuropäisch ai = ‚Feuer'; althochdeutsch eiver = ‚das Herbe, Bittere, Erbitterung' und althochdeutsch suht = ‚Krankheit, Seuche') existieren Belege erst seit dem 16. Jahrhundert, das davon abgeleitete Adjektiv eifersüchtig erst seit dem 17. Jahrhundert.
(Quelle: Wikipedia)

Die etymologische Herleitung des Wortes zeigt schon, dass es sich bei Eifersucht um ein Phänomen mit hoher Intensität handelt (*Feuer*), welches für uns Menschen eine sehr *bittere* Pille zu sein scheint und uns in seiner Extremform in einen fast *krankheitsähnlichen* Zustand führen kann.

Psychologisch betrachtet ist Eifersucht keines der Grundgefühle (wie Trauer, Wut, Angst, Freude und Scham). Eifersucht ist vielmehr eine zusammenfassende Bezeichnung einer hohen Zahl von Emotionen, Mustern, Ängsten, Bewertungen und Gewohnheiten und basiert immer auf irgendeiner *Angst oder Unsicherheit.*

Dazu mischen sich oft Wut, Angst, Trauer, Scham, Neid, Selbstzweifel, Kränkung, Sorge, Mangeldenken, Einsamkeit, Ohnmacht, Minderwertigkeitsgefühle, Vertrauensverlust, Beschämung oder Demütigung.

„Eifersucht ist die Furcht die Neigung einer geliebten Person oder den Besitz eines Wertes oder Gutes mit einem anderen teilen zu müssen oder zu verlieren."
(Hoffmeister – Lexikon der philosophischen Begriffe)

Unsicherheiten und Ängste

Die sieben Kernängste im Zusammenhang mit Eifersucht sind:

1) Die Angst vor **Liebesverlust** oder dem **Verlust einer wichtigen Qualität einer Beziehung** wie z.B. Intimität, Aufmerksamkeit, Zeit, Zuneigung ... – meist verbunden mit dem Gefühl, ein Anrecht darauf zu haben (Besitzdenken).
2) Die UR-Angst vor dem **Verlassen-Werden** und dem **Ausgestoßen-Werden / Ausgeschlossen-Werden** – auch als Trennungsangst, Angst vor dem Allein-Sein, Einsamkeit, Zurückweisung, Ablehnung oder Verlust von Zugehörigkeit und Geborgenheit erfahrbar. Unter dieser Kernangst liegt letztlich die existenzielle Angst vor dem Tod.
3) Angst vor dem **Verlust der Einzigartigkeit / der Wichtigkeit** für einen anderen Menschen bzw. vor Statusverlust und damit verbunden einem verletzten Selbstwertgefühl oder Stolz (narzisstische Kränkung / nicht genug gesehen oder gewürdigt werden, nicht gut genug sein). Hier spielt auch die Angst hinein, dem „Konkurrenten" / der „Konkurrentin" **unterlegen** zu sein oder schlechter abzuschneiden. Dieses Gefühl kann auch unabhängig von Verlustangst auftreten.

4) Die **Angst nicht genug oder weniger zu bekommen** (es ist nicht genug *Liebe, Zeit* … etc. für mich da). Hier vermischt sich bei Vergleichen Eifersucht mit Neid.
5) Atwas allgemeiner die **Angst vor dem Unbekannten / vor Veränderung**, Angst vor Macht- und Kontrollverlust und dem Verlust von Selbstwirksamkeit = Ohnmacht / Hilflosigkeit.
6) **Angst vor Unehrlichkeit** und dem Belogen-, Betrogen-, Verraten- oder Enttäuscht-Werden und damit im Kern die Angst, das Vertrauen zu verlieren.
7) **Angst vor sozialer Beschämung** und Demütigung.

„Eifersucht ist die Emotion des doppelten Zweifels: des Zweifels an uns selbst und des Zweifels am anderen Menschen."
(Verena Kast)

Arten der Eifersucht

Begründete Eifersucht:
Eifersucht kann **manchmal** ein **Zeichen dafür** sein, **dass etwas grundlegend mit der Beziehung nicht stimmt**, in der man sich gerade befindet.

Sei es, dass es sich herausgestellt hat, dass

- man dem Partner tatsächlich nicht vertrauen kann,
- immer wieder tiefere Verletzungen passieren,
- das Modell der Beziehung nicht für beide passt,
- es zu viele grundsätzlich unterschiedliche Werte und Vorstellungen gibt, die sich immer wieder aneinander reiben,
- die Beziehung nicht auf Augenhöhe geführt wird,
- es einem der Partner an Glaubwürdigkeit, Aufrichtigkeit und Authentizität mangelt oder dass es ungelöste Konflikte / alte Verletzung gibt, die nicht (ausreichend) bearbeitet wurden.

Ist das der Fall, würde ich gar nicht mehr wirklich von „Eifersucht" im engeren Sinne sprechen – sondern von einem Gefühl, dass irgendetwas in der Beziehung nicht „stimmig" ist und die Verbindung tatsächlich „bedroht" ist. Das Gefühl dient dann einem (sinnvollen) Beziehungskompass, der die Verbindung schützt bzw. herstellen möchte und mir Hinweise auf wichtige Bedürfnisse in der Beziehung zu mir selbst und zu meinem Partner gibt. Es gilt dann nicht an diesem Gefühl zu „arbeiten", sondern an dem Problem in der Beziehung.

Unbegründete Eifersucht:
In vielen Fällen ist Eifersucht aber auch in Beziehungen präsent, die an sich stabil, erfüllend und verlässlich sind und erzeugt Reaktionen, die in keinem Verhältnis zu den Auslösern stehen. Manchmal ist Eifersucht sogar ohne jeglichen äußeren Auslöser vorhanden und ist somit nicht *reaktiv*, sondern schon *präventiv*. In diesem Fall wird Eifersucht zu einer Belastung für die einzelne Person und die Beziehung und es lohnt sich, sich etwas näher mit sich selbst und der Geschichte hinter dieser Eifersucht auseinanderzusetzen.

Unterschied zwischen Neid und Eifersucht

Neid und Eifersucht sind enge Verwandte.

* Der **Neid** wünscht sich etwas und spürt den Mangel, die Trauer oder den Ärger darüber, es nicht zu haben.

* Die **Eifersucht** hingegen besitzt etwas (oder denkt zumindest, sie hätte Anspruch auf etwas) und will es nicht verlieren.

Die beiden können auch gleichzeitig auftreten und haben, psychologisch gesehen, oft ein geringes Selbstwertgefühl gemeinsam.

EINFLÜSSE und URSACHEN VON EIFERSUCHT

- **Gesellschaftlich geprägte Kernüberzeugungen –** durch Kultur, Religion, Politik, Zeitgeist, Gesellschaft – v.a. Wettkampfdenken, Besitzdenken, Statusdenken, kapitalistische Individualgesellschaft, patriarchale Strukturen
- **Biologisch-genetische und entwicklungsgeschichtliche Einflüsse**
- **Demografische Faktoren –** geschlechtsspezifische Unterschiede, Geschlechtsidentität, Alter ...
- **Innere Beziehungsbilder, Kernüberzeugungen und prägende Leitsätze über Beziehung, Liebe und Sexualität**
- **Die Wahl meines Beziehungsmodells** – „Beziehungsleitkultur Monogamie", offene Beziehungen, Polyamorie, Fernbeziehungen ... (habe ich wirklich *gewählt?*)
- **Ungelöste Beziehungsprobleme – Vertrauen in der Beziehung** Qualität und Stabilität der Beziehung – Wichtigkeit der Beziehung – Vertrauensbrüche – Zweifel an der Ehrlichkeit des Partners – Sexuelle Unsicherheiten und Probleme – Erfahrung, dass der Partner nicht genug Zeit und Energie in die Beziehung investiert usw. In diesen Fällen kann Eifersucht eine begründete und sinnvolle Reaktion sein – ein Hinweis, dass in der Beziehung etwas nicht stimmt
- **Haltung gegenüber Beziehungen** – Wachstumsmodus vs. Sicherheitsmodus, die Bewusstheit und Wahl über unseren Beziehungsmodus beeinflusst maßgeblich, wie wir mit Eifersucht umgehen werden
- **Abhängigkeit** und Machtgefälle **vs. Egalität** in Beziehungen – Beziehungen, die nicht auf Augenhöhe geführt werden, verstärken Eifersucht – vor allem beim abhängigen Partner
- **Grad von Autonomie und Differenzierung –** je weniger autonom und differenziert ich in einer Partnerschaft bin, desto eifersüchtiger werde ich reagieren, wenn der Partner sich jemand anderem zuwendet. (*Differenzierung* ist ein Begriff, den der Psychologe David Schnarch geprägt hat und stellt in diesem Zusammenhang die Fähigkeit dar, Verbundenheit UND Autonomie in Balance leben zu können)
- **Bindungsmuster und Biografische Erfahrungen**
- Qualität und **Reife** der Vertrauensfähigkeit und Liebesfähigkeit
- Persönliche Fähigkeit zu **Resilienz**, zum konstruktiven Umgang mit Gefühlen und **emotionaler Balance**
- Stadium der jeweiligen Lebens- und Beziehungsphase
- Grad von **Selbstwert**, Selbstvertrauen, Selbstmitgefühl, Selbstakzeptanz, Selbst-Wertschätzung, Selbstwirksamkeit, Selbstreflexion
- Kommunikationsfähigkeit
- **Einbettung in soziale Beziehungsgeflechte** – Eifersucht wird insbesondere dann sehr stark erlebt, wenn eine Person nur in einer exklusiven Zweierbeziehung Zugehörigkeit erleben kann

Eifersucht als individuelles und gesellschaftliches Problem

Individuelle Ängste kann man im Spiegel seiner Biografie erforschen und nach und nach loslassen lernen, wenn man dafür offen ist neue Erfahrungen zu machen, welche die Vergangenheit in einen anderen Zusammenhang setzen und neue Strukturen in unserem System schaffen, die andere emotionale Reaktionen zulassen. Ängste stehen aber nicht nur mit früheren Erlebnissen in Verbindung, sondern auch mit unserem Denken und unserem Bild von Beziehung, Intimität, Liebe und Sexualität. Unsere Erlebnisse und unser Denken beeinflussen sich gegenseitig und können so starke Bahnungen und Muster in uns anlegen, die sich dann so anfühlen, als hätten wir gar keine Wahl, anders zu fühlen, zu handeln oder zu reagieren.

Individuelle Ängste und unser Denken über Beziehungen werden aber immer **geprägt und genährt von der Gesellschaft,** in der wir leben. Es gibt eine Leitkultur in sozialen Gefügen, deren Werte, Vorstellungen, Bilder und Haltungen über intime Liebesbeziehungen, uns bis in die Haarspitzen prägen – ob wir das wollen oder nicht. Deshalb ist Arbeit an der Eifersucht immer auch ein kollektives Arbeiten im sozialen Raum und erfordert nicht nur psychologische Arbeit in unserem Inneren, sondern auch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen und im besten Fall die Schaffung neuer, stimmiger Strukturen im Außen. Gerade unsere modernen, westlichen Gesellschaften sind charakterisiert durch eine individualistische, kapitalistische Kultur, die auf einem Mangel- und Eigentumsdenken basiert. Diese scheinen vielmehr auf (Verlust-)Ängsten, als auf Vertrauen aufgebaut zu sein und bieten somit einen perfekten Nährboden für Eifersucht.

Ursachen, Auslöser und Reaktionen unterscheiden

Viele Ängste und Unsicherheiten laufen unbewusst in uns ab. Und Eifersucht kann uns dabei helfen, diese ins Licht unseres Bewusstseins zu rücken, wenn wir nur daran interessiert sind.

Der Grund für unsere Eifersucht ist nie die Person oder die Situation, die sie ausgelöst hat.

Nochmal ..., weil es so radikal ist:

Der Grund für unsere Eifersucht ist nie die Person oder die Situation, die sie ausgelöst hat.

Diese Unterscheidung in Auslöser und Ursache unserer Eifersucht ist enorm wichtig, wenn wir mit ihr arbeiten wollen. Wenn Eifersucht auftaucht, dann gilt es im ersten Schritt einmal darum, dieses Gefühl ganz zu uns zu nehmen und Verantwortung für die Reaktionen zu übernehmen, die wir aus der Eifersucht heraus in Beziehung bringen. Es ist nicht mein Partner, der mich eifersüchtig gemacht hat – es ist MEINE Eifersucht, die in mir hochkommt ... die in mir getriggert wurde. Ich habe zwar keine Kontrolle über den Trigger – aber ich habe maßgeblich Einfluss darauf, wie ich mit dieser Emotion *umgehe*. Eifersucht ist so ein starkes und intensives Phänomen, dass wir sehr schnell mit der Reaktion darauf beschäftigt sind und nicht mit der Eifersucht selbst.

Beliebte Reaktionen und Impulse auf Eifersucht sind:

- **Aggression** und verbale, emotionale oder körperliche Gewalt (Schuldzuweisungen, Beschimpfungen, Beleidigungen, Respektlosigkeiten, Drohungen ...)
- **Rückzug**, Mauern und passive Aggression (Schweigen, Distanziertheit, Ignoranz, schlechtes Gewissen machen, Opferrolle ...)
- **Manipulation** und Kontrolle (nachspionieren, Lügen, Treue testen ...)
- **Vergeltung** und Rache (den Partner eifersüchtig machen, betrügen ...)

Auch wenn die Impulse zu diesen Reaktionen menschlich und verständlich sind und *innerlich* akzeptiert werden sollten, sind sie äußerlich ausgelebt Gift für das Vertrauen, die Intimität und die Liebe in einer Beziehung, und müssen so bald wie möglich gestoppt und durch einen konstruktiveren Umgang ersetzt werden.

Aber Eifersucht ist nicht nur Gift für Vertrauen – sondern auch für unseren Körper und unsere Psyche. Wissenschaftliche Studien an der University of California haben ergeben, dass im Falle von Eifersucht vor allem die Hirnregionen cingulärer Kortex sowie das laterale Septum aktiv sind. Durch eine vermehrte Ausschüttung von Testosteron und Cortisol wird der Körper in einen Zustand versetzt, der dem Gefühl vor einem bevorstehenden Kampf ähnelt – eine Reaktion, die bereits bei den Vorfahren der Menschen und auch in der Tierwelt zu beobachten ist. Bleibt ein Kampf aus, kann der Hormonüberschuss zu einem schädlichen, chronischen Stress führen. (Wikipedia)

Hier ein schrittweiser Vorschlag, um mit Eifersucht anders umgehen zu lernen. Für diese Schritte ist es aber wichtig, dass es in der Beziehung grundsätzlich stimmt und Ehrlichkeit sowie Vertrauen da sind. Wenn das nicht der Fall ist, ist vor (oder zusätzlich zu) persönlicher Arbeit an Eifersucht, vor allem Beziehungsarbeit und Vertrauensaufbau nötig.

EIN LEITFADEN ZUM AKUTEN UMGANG MIT EIFERSUCHT

Voraussetzung: Wir sind bereit Verantwortung zu übernehmen und mit unserer Eifersucht zu arbeiten.

1) Bemerken – Akzeptieren – Stabilisieren

Egal ob das Feuer der Eifersucht nur unmerklich zu glimmen beginnt, oder ob es lichterloh brennt. Der erste Schritt besteht darin, der Wahrheit ins Auge zu sehen und es – zumindest für sich selbst – zu benennen – „Ich spüre gerade Eifersucht in mir." Ganz nach dem Motto „Name it to tame it" („Benenne es, um es zu zähmen)

- ✓ Akzeptiere, dass Du eifersüchtig bist.
- ✓ Akzeptiere Deine Gefühle.
- ✓ Beruhige Dich selbst so gut es geht.

Dabei ist es hilfreich, langfristig durch Methoden wie Achtsamkeitstraining, Meditation oder mit Hilfe von anderen Wegen der Persönlichkeitsentwicklung, einen „Inneren Beobachter" zu kultivieren, der Dir dabei hilft, die Emotion zu erleben ohne Dich darin zu verstricken oder fortgespült zu werden.

- ✓ Halte in dieser heißen Phase, wenn notwendig, Abstand vom Auslöser Deiner Eifersucht. Gib den kreisenden Gedankenspiralen so wenig Raum wie möglich. Emotionen nähren sich von quälenden Gedanken.
- ✓ Gib Deinen Emotionen nicht andauernd „Junk-Food" indem Du bei eifersuchtsauslösenden Bildern im Kopf hängen bleibst. Du trägst die Verantwortung für Deine Handlungen & Dein Denken. Wenn Du es brauchst, suche Dir Unterstützung bei Freunden.
- ✓ Lass Dich vielleicht physisch halten.
- ✓ Nimm Dir Zeit für Dich.
- ✓ Tu Dir selbst etwas Gutes – z.B. Nimm ein Bad.
- ✓ Benutze Bewegung, damit sich Emotionen nicht stauen. Mach einen Spaziergang in der Natur, springe auf einem Minitrampolin, mach ein paar Liegestütze, bewege Deinen Hintern auf Deine Yogamatte, geh joggen oder Rad fahren usw.

2) Eifersucht erforschen
Körper spüren und Gefühlsklarheit erlangen

Wie eingangs beschrieben, ist Eifersucht ja kein sortenreiner Drink, sondern ein Cocktail. In diesem Schritt bestimmst Du nach Möglichkeit die verschiedenen Zutaten. Was befindet sich in diesem Moment in Deinem Cocktail? Eine Portion Wut, eine Schuss Angst, ein Tropfen Trauer und als Garnierung vielleicht ein paar quälende, kreisende Gedanken? Finde es heraus! Dazu ist es notwendig Deinen Körper gut zu spüren. Eine Fähigkeit, die sich manche Menschen erst mit Geduld und Übung wieder aneignen müssen. Wie fühlt sich das im Körper an? Was erlebst Du gerade in diesem Moment? Welche Emotionen und Gedanken vermischen sich zum explosiven Eifersuchtsgemisch?

Wut fühlt sich oft an wie eine Flamme in Deinem Bauch oder Solarplexus, die sich heftig nach oben bewegen will; Angst schnürt Dir vielleicht die Kehle zu und nimmt Dir die Luft zum Atmen; Scham treibt Dir Hitze ins Gesicht und das Gefühl, dass Du Dich auflösen oder verstecken möchtest; Trauer zieht Dich nach unten und macht oft ein Kloßgefühl in der Brust. Bei dieser Gefühls-Erforschung kann Dir das Arbeitsblatt im Anhang helfen, welches ich auf Basis des Gefühlskompasses nach Vivian Dittmar erstellt habe.

3) Eifersucht an der Wurzel packen
Auslöser untersuchen und Kerngedanken auf die Spur kommen

Im letzten Schritt hast Du Dich vor allem mit Deinen Körperempfindungen und Deinen Emotionen auseinandergesetzt. Schau Dir jetzt den **Auslöser** an und versuch dahinter zu sehen. Grabe in die Tiefe. Versuch spezifischer zu werden und herauszufinden, was, wer und welche Situation, welche Gedanken und Vorstellungen Dich WIRKLICH eifersüchtig machen. Was ist es GENAU? Versuch an die Kerngedanken und Glaubenssätze zu kommen, um die es wirklich geht und die Erfahrungen, die damit verbunden waren. Versuch herauszufinden was die Eifersucht über DICH aussagt – nicht über Deinen Partner. Sei messerscharf und gib Dich nicht mit diffusen Aussagen zufrieden wie – „Keine Ahnung" – „Ist halt so" – „So bin ich halt" oder „Da würde ja wohl jede(r) so reagieren".

<u>Was Dir dabei helfen kann – Fragen zur Selbstreflexion:</u>

Geht es um eine *bestimmte* Person?
Was genau ist an dieser Person bedrohlich für mich?
Wäre es mit einer anderen Person etwas anderes?
Fühle ich mich in einer gewissen Hinsicht herausgefordert? Abhängig? Unterlegen?

Geht es um eine bestimmte *Situation*?
Inwiefern ist diese Situation herausfordernd für mich? Fühle ich Kontrollverlust, Ohnmacht oder Verlust der Selbstwirksamkeit?
Denke ich, dass mir bestimmte Informationen vorenthalten werden?
Habe ich Angst, belogen oder betrogen zu werden?
Habe ich Angst, dass ich vielleicht etwas nicht weiß, dass alle anderen wissen.
Habe ich Angst davor, beschämt zu werden oder lächerlich gemacht zu werden bzw. blöd dazustehen?

Hängt es mit meinem Bedürfnis nach Loyalität zusammen?
Inwiefern fühle ich mich besitzergreifend?
Erlebe ich meinen Partner bzw. die dritte Person als konkurrierend, illoyal oder respektlos der Beziehung gegenüber?
Hängt es mit meinem Vertrauen in unsere Beziehung zusammen?
Habe ich Bedenken, ob er mich liebt?
Habe ich Bedenken, ob dies unsere Beziehung gefährdet? Dass mein Partner weniger Zeit, Energie oder Liebe in die Beziehung investieren wird?

Habe ich den Glauben, dass er *nur mich* brauchen soll / darf?
Bin ich der Ansicht all seine Bedürfnisse alleine und am besten erfüllen zu müssen?
Dass er mich verlassen wird, wenn er jemanden besser findet als mich?
Dass ich dann nicht dazugehöre oder ich an Wichtigkeit für meinen Partner verliere, wenn er jemand anderen trifft oder an jemand anderen denkt.
Bezieht sich meine Eifersucht darauf wie ich mich fühle?
Mein Aussehen?
Meine Kompetenz auf einem gewissen Gebiet, von dem ich annehmen, dass es meinem Partner wichtig ist?
Wie steht es um mein Selbstvertrauen und meinen Selbstwert?

Hängt es mit meinen eigenen Möglichkeiten zusammen?
Wie viel davon ist Neid und nicht Eifersucht?
Wenn ich gestern guten Sex gehabt hätte, oder wenn ich zur selben Zeit auch jemanden anderen treffen würde, würde das einen Unterschied machen??

Habe ich einfach Angst davor, dass ich nicht weiß, was passieren wird … Angst vor Veränderungen in der Zukunft und dass ich nicht weiß wohin das alles führen wird?

Nimm diese Fragen als Anregung dazu herauszufinden, auf welchen Gedanken, Bildern und Vorstellungen Deine Eifersucht beruht. Schreibe Deine Antworten als Aussagesätze auf.

<u>Beispiel:</u>
Ich habe Angst, dass meine Freundin mich belügen wird.
Wenn ich an ihn und diese Frau denke, dann fühl ich mich unattraktiv und unterlegen was meinen Körper betrifft.
Wenn sie mit dem Typen Sex hat und es besser findet als mit mir, dann wird sie mich verlassen.
Wenn er sich mit seiner Ex trifft, dann wird er sich vielleicht wieder in sie verlieben und ich werde ihm nicht mehr wichtig sein.
usw…

Untersuche dann in aller Ruhe und mit etwas emotionaler Distanz, ob diese Gedanken wahr sind.

- Was ist WIRKLICH wahr?
- Welche Gedanken / Bilder helfen Dir?
- Worauf willst Du Dich ausrichten?
- In welche Gedanken und Vorstellungen willst Du Energie investieren?
- Bist Du Dir über irgendetwas im Unklaren?
- Würde es Dir helfen, Deinen Partner zu fragen, um mehr Klarheit zu bekommen?

Dann ist es jetzt vielleicht der richtige Zeitpunkt dafür ☺
(Auch diesen Schritt findest Du im Arbeitsblatt im Anhang)

4) In Beziehung gehen
mit Deinem Partner kommunizieren

Nachdem Du die ganze innere Arbeit mit Dir gemacht hast, klopfe Dir selbst auf die Schulter und gib Dir Anerkennung dafür. Du hast wahrscheinlich mehr getan als 90% der Menschen da draußen, die in Beziehung sind und Eifersucht entweder bekämpfen und unterdrücken oder einfach als schicksalshaft hinnehmen wie eine chronische Krankheit.

Dann geh in Beziehung und suche das Gespräch. Sag offen, wie es Dir geht und was Du erlebst. Sprich von Dir und bleibe weiterhin in Deiner Verantwortung. Sprich auch an, was Dich stört und was schwierig ist. Sag Deinem Partner was Du brauchst, wie er Dir helfen kann oder frage nach, falls Du etwas wissen magst.

Ist die Eifersucht wirklich weitgehend unbegründet, dann bitte Deinen Partner um Unterstützung. Frag Deinen Partner z.B. warum er mit DIR zusammen ist und was er am meisten an Dir schätzt. Sag ihm, was Du brauchst, damit Du Dich in Deiner Eifersucht gesehen, verstanden, gewürdigt und gehalten fühlst. Mach ihm klar, dass Du nicht mit ihm sprichst, weil Du willst, dass er etwas an sich verändert, sondern dass Du Dich gerade intensiv mit Dir selbst auseinandersetzt und Dich ihm nahe fühlen willst, indem Du Deine Ängste aussprichst.

Gute Kommunikation will gelernt sein. Wenn Du Dich darin etwas vertiefen willst, dann gibt es dafür tolle Tools wie z.B. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Transparente Kommunikation nach Thomas Hübl, Authentic Relating, Circling oder Council.

„Das ist alles was wir mit unserer Eifersucht tun können, zumindest das Einzige was uns wirklich hilft, über sie hinauszuwachsen: sie wahrnehmen, anschauen und fühlen, so tief und umfassend wie möglich. Und dabei den Schmerz als etwas Eigenes nehmen, etwas, das durch den Partner zwar ausgelöst wird, aber dennoch ganz zu uns gehört und schon lange in uns drin ist. Wenn wir es jetzt anschauen, kann es heilen."
(Wilfried Nelles – „Männer, Frauen und die Liebe")

Die vier Schritte anhand eines Beispiels

Nachfolgend findest Du an einem fiktiven Einzelbeispiel nochmal die 4 Schritte illustriert:

Nehmen wir an, dass Deine Freundin auf einer Party war und jemand der auch dort war, Dir erzählt, dass sie sich dort 2 Stunden lang angeregt mit einem Mann unterhalten hat. Du merkst, dass Dich das irgendwie „unrund" macht.

1) Bemerken – Stabilisieren – Akzeptieren:

Im ersten Schritt nimmst Du Dir nach dem Gespräch mal Zeit für Dich um Dir klarer zu werden, was eigentlich los ist.
Unter Umständen wirst Du bemerken, dass Du wirklich eifersüchtig bist und sagst Dir … „Ja – tatsächlich … ich spüre Eifersucht"
Dann gehst Du für 30min spazieren um den Kopf wieder freizukriegen und Dich zu fangen.

2) Eifersucht erforschen:

Jetzt spürst Du in den Körper und bemerkst:
Ah, … mein Hals pulsiert irgendwie ganz heiß. Mein Magen kribbelt und mein Herz flattert ganz leicht.

Das Arbeitsblatt mit dem Gefühlskompass hilft Dir dabei, folgende Gefühle zu identifizieren:

** Ich bin ein bisschen traurig darüber, dass mich meine Partnerin nicht gefragt hat, ob ich zur Party mitkommen will. Das ist schade, denn ich wäre auch gern dabei gewesen.*
** Ich bin leicht wütend, dass mir der Typ mit einem Grinser davon erzählt, dass meine Freundin mit jemandem anderen auf der Party Spaß hatte. Es ist nicht richtig, dass er über dieses Thema nicht einfühlsamer mit mir spricht – wo er doch weiß, dass ich mir mit meiner Partnerin hin und wieder unsicher bin. Interessant … dieser Teil des Gefühls gilt also gar nicht ihr, sondern ihm.*
** Und ich bin ängstlich, weil ich mich in der Beziehung mit meiner Freundin nicht ganz sicher fühle. Und da gibt es eine Unsicherheit bezüglich meines Selbstwertes.*

3) Eifersucht an der Wurzel packen:

Der Auslöser ist die Vorstellung, dass meine Freundin Spaß mit einem anderen Typen hat. Ich sehe die beiden dann in meiner Vorstellung miteinander lachen und flirten und sich gegenseitig ganz beiläufig berühren. Da ist der Gedanke, dass meine Freundin so hübsch ist … und ich fühl mich irgendwie nicht so attraktiv wie sie. Vielleicht wünscht sie sich jemand sportlicheren als mich. Ich habe Angst, dass sie jemanden anderen attraktiver finden könnte und ich dann nicht mehr so wichtig für sie bin oder sie mich verlassen könnte. Ich stelle mir vor, dass eines zum anderen führt und ein intensives Gespräch mit ihm im Bett enden könnte. Ich habe auch Angst, dass sie dann nicht ganz ehrlich mit mir wäre.
Ich habe mich auch gefragt, warum sie mich gar nicht gefragt hat, ob ich mit will. Das führt mich zu der Annahme, dass sie vielleicht gar nicht so viel Zeit mit mir verbringen möchte.

Ist das wahr?
Na ja – eigentlich hat sie mir schon unglaublich oft gesagt, dass sie mich sexy findet und sich mein Körper gut für sie anfühlt. Das ist vielleicht echt mein Ding mit meinem Selbstvertrauen und so.
Dass sie ab und zu Fantasien mit anderen hat, das hat sie mir ja schon ein paar Mal gestanden. Also denke ich, dass ich eigentlich auf ihre Ehrlichkeit vertrauen kann. Es fällt mir halt schwer, das zu akzeptieren. Obwohl ich ja auch manchmal solche Gedanken habe. Vielleicht bin ich einfach auch noch unsicher, weil ich in meiner letzten Beziehung betrogen worden bin. Eigentlich will ich meinem Gefühl vertrauen, dass ich mich auf sie verlassen kann und möchte ihr das auch gern sagen.
Warum sie mich wegen der Party nicht gefragt hat, das möchte ich gern wissen.

4) In Beziehung gehen:

Ich wollte gern etwas mit Dir bereden. Ich habe gehört, dass Du angeblich mit einem anderen Mann ziemlich intensiv geredet hast auf dieser Party letztes Wochenende. Als ich darüber nachgedacht hab, bin ich auf einige Dinge gestoßen, die mich beschäftigen. Ich möchte nicht, dass Du Dich deswegen rechtfertigst oder so – ich wollte nur gern ein paar Gedanken mit Dir teilen und schauen ob wir einen Weg finden, wie ich besser damit umgehen kann:

Obwohl Du mir schon oft gesagt hast, dass Du mich sexy findest, zweifle ich manchmal dran, dass das wirklich so ist. Dann kommt manchmal das Gefühl, dass Du andere mehr begehren könntest als mich. Und wenn ich dann mal nicht dabei bin, dann wird dieses Gefühl stärker. Vielleicht würde es mir helfen, dass Du mir immer, wenn Du allein auf eine Party gehst, vorher nochmal sagst, was Du an mir gut findest und dass Du mich liebst und wirklich mit mir sein willst. Das hilft mir eventuell, die Angst aus meiner letzten Beziehung zu überwinden.

Was ich Dir sagen wollte ist auch, dass ich es so toll finde, dass Du immer ehrlich mit mir bist. Auch über diese Phantasien von Dir. Das ist zwar nicht leicht für mich – aber ich schätze das sehr und wünsche mir sehr, dass Du auch weiterhin über alles offen mit mir sprichst, damit ich Dir vertrauen kann. Danke.

Ich habe nur eine Frage – warum hast Du mich nicht gefragt ob ich auf die Party mitkommen mag? Ich denke es würde mir beim nächsten Mal helfen, das zu wissen, denn sonst male ich mir Dinge in meiner Phantasie aus, die vielleicht gar nicht stimmen – wie z.B., dass Du gar keine Zeit mit mir verbringen willst.

LÄNGERFRISTIGE ARBEIT AN EIFERSUCHT

In diesem Schritt geht es von der akuten Eifersuchts-Arbeit in eine Langzeit-Auseinandersetzung mit Dir selbst ... die nie aufhört ☺

Nach dem Psychologieprofessor A.P. Buunk, der viele Studien zum Thema Eifersucht verfasst hat, gibt es vier große Faktoren, die Eifersucht langfristig reduzieren können:

* Unabhängigkeit / Autonomie der eigenen Person
* Akzeptieren der Eifersucht
* Einfühlsame Kommunikation
* Vertrauen

Wer oder was bestimmt mein Leben?

<u>Wie unbewusste Erfahrungen die Annahmen über unser Leben und die Welt steuern und wie wir das Steuer wieder mehr in Richtung Vertrauen lenken können:</u>

Sowohl Angst als auch Vertrauen gründen sich in der Regel auf unbewussten Annahmen von der Welt, die wiederum auf Erfahrungen basieren, die wir seit unserer Zeugung gemacht oder von anderen übernommen haben. Da sich viele dieser Erfahrungen schon vor dem Spracherwerb und der Fähigkeit abstrakten Denkens ereignen, speichern sie sich in einer Art und Weise ab, die uns in der Regel völlig unbewusst ist. Wir nehmen sie dann nur als Körperempfindungen oder Gefühle und Stimmungen wahr und halten sie für unveränderliche Charakterzüge. Wir „sind halt so".

Mit bestimmten Methoden können solche unbewussten Annahmen über die Welt, aus dem Unbewussten ins Bewusstsein gehoben werden. Uns wird dann klar, dass wir „so" sind, weil uns vieles auf die Festplatte unseres Lebens geschrieben wurde. Ja älter und autonomer wir werden, desto mehr wird uns klar, dass wir selbst in jedem Moment diese Festplatte beschreiben.

Es braucht aber mehr als positives Denken oder Affirmationen um diese Daten umzuschreiben bzw. zu erweitern – es braucht neue, gefühlte und erlebte **Erfahrungen** und Perspektiven, um neue Gedanken auf die Festplatte unseres Systems zu spielen – zumindest, wenn sie dort stabil gespeichert werden sollen. Weil das aber am Kern unseres ganzen Betriebssystems rütteln kann, ist es gut, wenn man sich bei Bedarf professionell unterstützen lässt. Das ist auch deswegen notwendig, weil viele dieser Kernüberzeugungen in Beziehung zu anderen Personen entstanden sind und neue Beziehungserfahrungen im Hier und Jetzt gemacht werden müssen, um andere Beziehungsprogramme zu schreiben. Spezielle Therapeuten sind genau dafür geschult und können Dich an Orte führen, an die Du selbst nicht – oder nur ganz schwer – kommen kannst.

Wenn wir uns mit unserer Eifersucht bewusst auseinandersetzen, können wir z.B. auf alte Kernprogramme hinsichtlich Sexualität, Liebe oder Beziehungen stoßen, die hinter unseren Ängsten und Unsicherheiten liegen.

Ein konkretes Beispiel:

Du stößt beim Untersuchen eines Eifersuchts-Auslösers auf folgende Angst:

„Ich fühl mich unsicher, wenn meine Partnerin jemand anderen küsst, weil er besser küssen könnte als ich. Dann wäre er vielleicht auch besser im Bett. Wenn das zutrifft, dann würde meine Partnerin den Anderen vorziehen und mich vielleicht verlassen."

Dieses Bespiel zeigt eine **Reihe von Annahmen** auf, die hinter diesen Befürchtungen stehen und diesen Nahrung geben. Sie weisen auf Grundannahmen hin, wie ich Beziehungen sehe. Diese Annahmen könnten z.B. folgendermaßen aussehen:

* Meine Partnerin ist in intimen Beziehungen mit Menschen, weil ihr wichtig ist, dass jemand gut im Bett ist.
* Wenn jemand besser im Bett ist als ich, dann verliert meine Partnerin wahrscheinlich Lust, mit *mir* Sex zu haben.
* Die Art und Weise wie ich im Bett bin, ist festgelegt und nicht veränderbar. Wenn jemand besser als ich ist, dann wird das immer so sein und es gibt nichts was ich dagegen tun kann.
* Wenn meine Partnerin jemanden findet, der besser im Bett ist als ich, dann wird sie mich nicht mehr brauchen oder wollen.

Es ist wichtig, diese Annahmen in Ruhe zu untersuchen: *„Haben sie Wahrheitsgehalt? Spielen sie eine Rolle? Glaube ich das wirklich? Was denkt meine Partnerin wirklich?"*

Annahmen untersuchen:
Vielleicht stellt es sich heraus, dass manche dieser Annahmen wirklich wahr sind. Es gibt tatsächlich Menschen auf dieser Welt, deren Beziehungen auf Sex basieren und die sich jemanden suchen der aus ihrer Sicht „am Besten" im Bett ist und die Anderen dann fallenlassen. Die Frage, die sich dann stellt ist nur – will ich *so* eine Partnerschaft?!

Viele dieser Annahmen werden sich bei einer genaueren Untersuchung vielleicht als haltlos herausstellen.

- Erstens könnte man sich in diesem Beispiel fragen, ob es so etwas wie „besser" im Bett überhaupt gibt, oder ob nicht jede Erfahrung einfach „anders" und einmalig ist.
- Zweitens ist es wahrscheinlich nicht wahr, dass Sex der Hauptgrund für eure Beziehung ist.
- Drittens kannst Du nicht kontrollieren oder bestimmen, was Deine Partnerin im Bett mag oder nicht – ihre sexuelle Genussfähigkeit liegt hauptsächlich in ihrer Verantwortung.
- Viertens kannst Du Dich im Bett sehr wohl weiterentwickeln, wenn Du das willst und Dich mit Deiner Partnerin immer besser abstimmen.

Annahmen verändern – neue Erfahrungen machen:
Jetzt hast Du die Möglichkeit, Dich auf neue Erfahrungen einzulassen und auf eine andere Art, die Welt zu sehen. Du kannst überlegen, auf welchen Grundannahmen Deine Beziehungen und Partnerschaften beruhen und ob diese Grundannahmen dafür geeignet sind, gesunde Beziehungen zu pflegen und zu nähren. Franklin Veaux hat genau dazu einen wunderbaren Artikel geschrieben, den ich aus dem Englischen übersetzt habe (inkl. einer Liste mit ungesunden und gesunden Annahmen in intimen Beziehungen) und den ich Dir sehr ans Herz legen kann. Im nachfolgenden Teil findest Du auch immer wieder ein paar dieser Grundannahmen und Kernüberzeugungen angeführt.

Das Untersuchen und Verändern unserer Kernüberzeugungen hat nichts mit positivem Denken zu tun (welches nie langfristig funktioniert und im schlimmsten Fall sogar sehr schädlich sein kann) – sondern mit einem Streben nach Wahrheit und einer Absicht, dieser Wahrheit dann immer mehr zu VERTRAUEN.

Arbeit an der Eifersucht ist Arbeit am Vertrauen

Diese Arbeit am Vertrauen kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden:

a) Selbstvertrauen

Hier geht es um den **Aufbau einer gesunden Identität, Deines Selbstwertes und Deiner Autonomie.** Damit stark verbunden sind:

- Deine Selbstwirksamkeit
- Deine Glaubwürdigkeit
- die Auseinandersetzung mit dem Allein-Sein
- die Arbeit an Deinen Bindungsmustern
- der Umgang mit Deinen Gefühlen
- die Fähigkeit Deine emotionale Balance immer wieder herzustellen
- Dein Selbstausdruck
- Deine Fähigkeit für Differenzierung

Diese Schritte sind die Aufgabe eines ganzen Lebens. Deshalb möchte ich an dieser Stelle nur eine Facette herausgreifen, die aus meiner Sicht für den Umgang mit Eifersucht zentral ist. Zur Entwicklung von Autonomie gehört es, **übernommene Programme für sich auf den Prüfstand zu stellen, und seine eigenen Werte, Visionen und Kernsätze mehr und mehr zu leben und zu verkörpern.**

Hier einige **meiner wichtigsten Annahmen bzw. Kernsätze**, die mir immer wieder helfen, wenn sich alte Denk- und Erlebensweisen in mein System „hacken":

* Leben ist Veränderung – lasse sie zu, wenn sie notwendig ist.

* Deine Einzigartigkeit liegt nicht so sehr in dem was Du tust, sondern darin, wie Du BIST oder WIE Du etwas in Deiner ganz speziellen Art und Weise tust. Einzigartigkeit die von innen kommt, kann Dir niemand streitig machen.

* Niemand ist austauschbar. Wir alle sind einzigartig und unersetzlich. Wahrer Wert kommt aus Deinem *Sein* – nicht aus Deinem *Tun*.

* Ich muss nicht *alles* für meinen Partner sein. Ich muss nicht alle Bedürfnisse meines Partners erfüllen und vor allem nicht alle am *Besten*.

ÜBUNG: Setz Dich hin und schreibe Dir die Antworten auf folgende Frage auf:
Was macht mich als Wesen und Mensch *einzigartig*?

Es kann helfen, diese Liste in einer akuten Krise bei der Hand zu haben, sie zu lesen und sie ins Herz zu nehmen, weil sie uns daran erinnert, dass wir nicht ersetzbar und austauschbar sind und unser Wert mehr in dem liegt, was wir SIND und WIE wir etwas tun, und nicht so sehr in dem WAS wir tun.

b) Eine Beziehung des Vertrauens

Bewusste, lebendige, erfüllte Beziehungen zu führen, ist eine Kunst, die man lernen kann, wenn man will. Zur Entwicklung einer intimen, vertrauensvollen Beziehung gehören z.B. Aufmerksamkeit, Einstimmung, Offenheit, Empathie, Akzeptanz, Respekt, Wertschätzung, Einvernehmen, gemeinsame Erfahrungen, aufeinander zugehen, positive Zuwendung, verbindende Kommunikation, Nähe oder Berührung.

Wie jede Kunst, braucht es für die Entfaltung nicht nur Talent, sondern vor allem viel Hingabe und *Übung*. Mit Impulsen zu dieser Kunst, kann man Bände füllen (oder in meinem Fall ein Jahrestraining – www.liebes-schule.at ☺) – deswegen möchte ich hier in diesem Rahmen speziell auf EINE Frage eingehen:

Was ist der Kern einer Beziehung die nicht auf Angst, Abhängigkeit, Zwängen oder äußeren Versprechen aufgebaut ist – sondern auf Vertrauen? Eine Beziehung, in der Verbundenheit UND Freiheit gleichermaßen gelebt werden können?

Die Gemeinschaften ZEGG in Berlin und Tamera in Portugal haben über Jahrzehnte in Theorie und Praxis an diesen Fragen geforscht und Antworten darauf gefunden. Müsste man diese Erkenntnisse in nur EINEM einzigen Wort zusammenfassen, dann wäre es das folgende:

*E * H * R * L * I * C* H * K * E * I * T

Das klingt simpel. Logisch. Ist es auch. Aber es ist nicht leicht.

Ehrlichkeit als Fundament des Vertrauens:
Ehrlichkeit erfordert nämlich, dass Du Dich selbst in Deiner Tiefe kennengelernt hast. Es erfordert, dass Du Dich auf allen Ebenen kennst und immer wieder neu kennenlernst, weil wir als Wesen ständig in Veränderung sind.

Es bedeutet, dass

- Du zu Dir und Deinen Werten, Impulsen, Bedürfnissen und Sehnsüchten stehen kannst. Vor allem zu Deinen Schatten, Ängsten und den verletzlichsten Winkeln Deiner Seele,
- Du auch den Mut hast, diese mit Deinem Partner zu teilen,
- Du ihm die Möglichkeit gibst, Dich WIRKLICH GANZ kennenzulernen,
- Du den Mut hast, Dich ihm ganz zuzumuten,
- Du offen mit Deinem Partner über alles reden kannst,
- Du Entscheidungen triffst und Du möglichst schon vorher mit Deinem Partner über Absichten und Beweggründe im Kontakt bist,
- Du Deinem Partner das Gefühl gibst, ihn zu sehen, zu verstehen und zu spüren und dann trotzdem das tust, was im jeweiligen Moment das „Richtige" ist.

Wenn diese Art der **Ehrlichkeit** möglich ist, dann erhöht das alle **3 Faktoren des Vertrauens**, die der Unternehmensberater und Philosoph Charles H. Green in seiner **Formel des Vertrauens** zusammengefasst hat:

* Deine **Glaubwürdigkeit**
* Deine **Verlässlichkeit** und
* die **Intimität** mit Deinem Partner

Wenn Dein Partner weiß wer Du bist, wofür Du stehst und was Du willst, dann gibst Du ihm damit die Chance, eigene Entscheidungen zu treffen und zu Dir und der Beziehung immer wieder JA oder NEIN zu sagen. Das macht Dich zwar verletzlicher als wenn Du mit verdeckten Karten spielst, aber alles andere ist keine Beziehung im Einvernehmen und raubt Deinem Partner die Chance, in einer gleichberechtigten Beziehung auf Augenhöhe mit Dir zu sein und seine eigenen Entscheidungen zu treffen. Verletzlichkeit macht Dich erst wirklich greifbar und damit auch nahbar und berührbar. „*Verletzlichkeit macht stark*" lautet ein Buchtitel von Brene Brown; ein Buch, das ich allen ans Herz legen kann, die sich mit dem Thema Authentizität und Intimität in Beziehungen tiefer auseinandersetzen wollen.

Ehrlichkeit als Brücke zwischen Autonomie und Verbundenheit – wie man freie Entscheidungen auf Augenhöhe trifft.

In einer Partnerschaft zweier autonomer UND verbundener Individuen, die auf einer reifen Liebe und auf reifem Vertrauen basiert, werden Entscheidungen auf eine Weise getroffen, wie ich sie – toll zusammengefasst – im Buch „Liebe trotz Partnerschaft" von Gottfried Kühbauer gefunden habe:

Wenn ein Paar die Wahrhaftigkeit zu einem tragenden Wert in der Beziehung gewählt hat, ergeben sich für den aktiven Umgang damit folgende Handlungsmöglichkeiten:

* Befindet sich ein Partner in einer Situation, in der sie eine Entscheidung treffen sollte, so kann sie sich fragen, ob ihr Handeln die Beziehung nähren oder verletzen würde. Damit geht diese Person zum WIR und stellt das ICH für einen Moment zurück.

* Dann teilt der Partner dem anderen seine authentischen Gefühle und Bedürfnisse mit, *bevor* er Handlungen setzt, die ihn verletzen könnten. Dabei ist es wichtig, sich der Motive und Hintergründe hinter dem Bedürfnis bewusst zu sein und sie dem Partner zu benennen, damit dieser Klarheit über die Beweggründe bekommt.

* Der Partner hat die Möglichkeit, der Erfüllung des Bedürfnisses zuzustimmen. Dabei können spezifische Rahmenbedingungen, Regeln oder vielleicht Ausgleichsleistungen gemeinsam beschlossen werden. Kompromisse und Deals sind ebenso ein probates Mittel, wie von beiden Seiten als passend empfundene Vereinbarungen.

* Ist ein Partner mit dem Ausleben eines Bedürfnisses des anderen nicht einverstanden, sollte er dies klar mitteilen. Sein Bedürfnis steht gleichberechtigt dem Bedürfnis seines Partners gegenüber (...). Auch hier ist die Erklärung der Motive für die Ablehnung wichtig, damit der Andere Klarheit hat.

(Meine Ergänzung dazu: in meiner Beziehungspraxis habe ich bei Ablehnung eines Bedürfnisses, die Unterscheidung zwischen *Wünschen und Grenzen* eingeführt, damit der Partner weiß, wie sehr das Ausleben des Bedürfnisses, den anderen treffen würde. Es ist ein großer Unterschied zwischen *„Das **will ich** zwar **nicht**, denn das ist schwer für mich zu ertragen (aber ich kann es mir vorstellen und ich bin zuversichtlich, dass ich und unsere Beziehung das schon verkraften werden)"* oder *„Wenn Du das tust, dann ist da eine **Grenze** bei mir überschritten und ich weiß, dass ich mich dann ziemlich sicher zurückziehen werde oder dass unsere Beziehung dadurch einen ernsthaften Riss bekommen wird")*

* Dem Partner, der das Bedürfnis oder Anliegen eingebracht hat, steht es dabei frei,

a) auf sein Bedürfnis zu verzichten. Der Verzicht ist hier eine interessante Variante, da er nicht nur kostet, sondern auch Gewinn bringen kann.
b) sein Bedürfnis trotzdem zu leben (dies ist die radikalste Form der Freiheit des Individuums) und die Auswirkungen, wenn es gegen den Willen des Partners geschieht, in Kauf zu nehmen.

Ilse Gschwend meint zur Freiheit in Beziehungen: *„Freiheit braucht die Bereitschaft, sich an Regeln zu halten und Bindung die Bereitschaft, Freiheit zuzulassen.“*
(Kühbauer – S309/310)

Daraus abgeleitet meine Kernsätze zum Basis-Vertrauen in Partnerschaften:

„Mein Partner trifft Entscheidungen, die seinem Leben Sinn und Zufriedenheit verleihen. Wenn er mich liebt, dann schätzt er mich und berücksichtigt meine Gefühle und Bedürfnisse – aber er kann sich trotzdem frei entscheiden. Seine Entscheidungen berücksichtigen unser Wohlbefinden und den Wert unserer Beziehung, die immer wieder geschätzt, genährt und gepflegt wird. Das Verständnis, dass mein Partner frei wählen kann und unabhängig von seiner äußeren Entscheidung, in seinem Innersten meine Bedürfnisse berücksichtigt, ist das sicherste Gefühl auf der Welt.“

Wenn dieses Basis-Vertrauen in Beziehungen nicht da ist, dann wird es früher oder später immer wieder zu Eifersucht und anderen Konflikten in der Beziehung kommen – unabhängig von potentiell auslösenden Situationen oder davon, wie viel ich an mir selbst gearbeitet habe. Dann ist es Zeit an der Beziehung selbst, am Beziehungsbild und der Vertrauens-Basis zu arbeiten (wodurch natürlich wieder das persönliche Wachstum berührt wird).

Scheitert dieser Versuch über längere Zeit immer wieder, ist es vielleicht an der Zeit, eine Paarberatung in Erwägung zu ziehen, mit denen ich bis jetzt in meiner Praxis extrem gute Erfahrungen gemacht habe.

Was es heißt, sich mit Ehrlichkeit zurückzuhalten, musste ich sehr schmerzlich am eigenen Leib erfahren. Es tut weh, wenn eine Beziehung an fehlender Ehrlichkeit zerbricht und man dann mit dem Gefühl von Schuld zurückbleibt und dem Schmerz dem anderen und sich selbst in seinen ethischen Werten nicht gerecht geworden zu sein.

Weitere konstruktive Kernsätze für Beziehungen des Vertrauens:

* Ich mache mir bewusst, dass mein Partner mit MIR ist, weil er wirklich mit mir sein *will*.

* Eigentlich ist der Versuch die Beziehung durch Eifersucht bzw. Verbote zu schützen total sinnlos. Weil ich will ja, dass mein Partner mit mir ist, weil er mit mir sein *will* und nicht deswegen, weil er irgendetwas nicht *darf* oder weil ich irgendetwas *nicht* will.

* Ich richte mein Denken von: „Bin ich der / die Beste?" – hin zu: „Werden meine Bedürfnisse befriedigt?" – unabhängig davon ob mein Partner auch die Bedürfnisse *anderer* befriedigt. Ich lege meinen Fokus auf *die* Bedürfnisse, die ich gut für meinen Partner befriedigen kann, anstatt *all die* im Sinn zu haben, die ich nicht oder nicht ausreichend gut für meinen Partner befriedigen kann.

* Ich lege den Fokus meiner Beziehung auf den Wert, den ich zum Leben meines Partners beitrage und den Wert, den er zu meinem Leben beiträgt – und nicht auf das was fehlt. Ich mache mir bewusst, dass der Wert, den mein Partner zum Leben von Anderen beiträgt (in einem bestimmten Moment), nicht *mein* Leben schmälert.

ÜBUNG:
Setz Dich hin und schreibe Dir die Antworten auf folgende Frage auf.Auch hier kann ich wieder mit einer Liste arbeiten, deren Inhalt ich mir im Akutfall immer wieder in Erinnerung rufen kann:

- Welchen Wert trage ich zum Leben meines Partners bei und umgekehrt?
- Was verbindet mich mit meinem Partner – auf allen Ebenen – z.B. Körper, Sexualität, Materie, Besitz – Gefühle, Emotionen, Herz – Geist, Intellekt, Werte – Spiritualität, Sinn, Vision – Erinnerungen und gemeinsame Erlebnisse?

Gespräch mit dem „Dritten":
Eine letzte Idee zum Punkt „Vertrauensbeziehung". Gibt es eine Eifersucht, die sich konkret auf eine andere Person bezieht, kann es in manchen Fällen hilfreich sein, diese Person kennenzulernen und ein Gespräch mit ihr zu führen. Eifersucht spielt sich viel im Kopf ab und es kann erleichternd wirken, den Schritt vom Kopfkino in die Realität zu machen und festzustellen, dass der andere Mann oder die andere Frau kein Superman oder Wonderwoman ist, sondern ein Mensch aus Fleisch und Blut, der genau wie ich Stärken und Schwächen hat.

„Jealousy is all the fun you *think* they had"
(Erica Jong)

c) Eine Kultur des Vertrauens

Wir werden in unserem Leben nicht nur von bestimmten Personen oder Ereignissen geprägt, sondern auch durch kollektive Kernüberzeugungen die wir uns durch Kultur, Religion, Politik, Zeitgeist, Gesellschaft usw. vermittelt bekommen. In verschiedensten Studien und ethnologischen Forschungen hat sich immer wieder bestätigt, dass gesellschaftlich gesehen vor allem *Wettkampfdenken, Besitzdenken, Statusdenken und patriarchale Strukturen* einen starken Einfluss auf das Eifersuchtsverhalten der Menschen haben

Auch **verschiedene Beziehungsmodelle** und -mythen bzw. Vorstellungen von Liebe prägen den Grad unserer Eifersucht. In unserer Zeit und Kultur ist es vor allem die „Beziehungsleitkultur Monogamie" und das damit verbundene romantische Liebesideal. Je mehr eine Beziehung auf auferlegten Regeln, Verboten oder Geboten der Exklusivität beruht, desto sicherer scheint sie zwar nach außen hin, aber desto unsicherer ist sie in ihrem Kern. Und genau dieses innere Unsicherheitsgefühl leistet der Eifersucht Vorschub. Dieses Gefühl lässt sich nicht durch Kontrolle ausradieren – im Gegenteil. Wenn eine Beziehung im Innersten auf Liebe, Intimität, Vertrauen, Freundschaft, Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, gegenseitigem Wert und Unterstützung im Wachstum basiert, dann brauch ich keine exklusiven Regeln, welche eine Beziehung „schützen" müssen. Ich bin dann mit jemandem zusammen, weil ich mit ihm zusammen sein WILL und vice versa. Das Finden der passenden BeziehungsFORM (Monogamie, Offene Beziehung, Polyamorie, Fernbeziehung ...) für einen Menschen bzw. ein Paar, ist eine Geschichte für sich und unter anderem auch ein Bestandteil der „Liebesschule" (siehe Seite 33).

Ebenso hat der **Grad der Einbettung in soziale Beziehungsgeflechte** einen starken Einfluss darauf, wie Eifersucht erlebt wird und wie ich darauf reagiere. Eifersucht wird z.B. insbesondere dann sehr stark erlebt, wenn eine Person nur in einer exklusiven Zweierbeziehung Zugehörigkeit erleben kann. Gerade in unserer Zeit, in der Beziehungen immer abstrakter und unverbindlicher werden, und sich oft vom realen in den virtuellen Raum verlagern, ist der nötige soziale Halt, der Vertrauen vermittelt und Eifersucht abmildert, Mangelware.

Zusammenfassend kann man sagen, dass wir in einer sehr **eifersuchtsfördernden Kultur** leben, die zwar den ungefilterten Ausdruck der Eifersucht (z.B. in Form von Aggression) – sozial und juristisch gesehen – mehr sanktioniert als in anderen Kulturen, aber ihre Entstehung beständig füttert.

Langfristig heißt das, dass man in einem konstruktiven Umgang mit Eifersucht nicht nur auf die Karte der persönlichen Entwicklung setzen darf, sondern auch ein soziales Umfeld und Beziehungsformen schaffen muss, welche Eifersucht und Angst den Nährboden entziehen und Ehrlichkeit und Vertrauen fördern.

„Der Urboden für die Liebe ist Vertrauen. Der Hauptgedanke dieses Buches, der immer mit dem Gedanken der freien Liebe verbunden ist, besteht darin, die Lebensverhältnisse der strukturellen Angst durch Lebensverhältnisse des strukturellen Vertrauens zu ersetzen."
(Dieter Duhm in „Der unerlöste Eros")

Mitfreude – eine Strategie für Fortgeschrittene

Kämpfst Du gerade noch ganz stark mit Deiner Eifersucht, dann solltest Du dieses Kapitel vielleicht überspringen. Unter Umständen kann es Dir aber für den Moment auch mal theoretisch aufzeigen, was möglich ist, wenn man sich bewusst mit seiner Eifersucht konfrontiert.
In den Kreisen der Polyamorie – das sind Menschen, die sich gegenseitig zugestehen mehrere Menschen zu lieben – wurde der englische **Begriff „compersion"** geboren, welchen man im Deutschen mit **„Mitfreude"** übersetzen könnte.

Es ist ein Unterschied ob ich andere Partner oder Handlungen meines Partners **toleriere,** oder ob ich mich dazu entscheide, eine Haltung der **Mitfreude** einzunehmen. Akzeptanz kann ich lernen. Mitfreude ist schwerer - aber auch das ist mit Geduld möglich, bzw. es kann eine aktive Strategie sein, um mit seiner Eifersucht auf eine konstruktive Art und Weise umzugehen. Mitfreude stellt sich ein, wenn ich Wohlgefallen dabei empfinde, an der Freude anderer Menschen aktiv teilzuhaben und sich mitzufreuen, wenn ein geliebter Mensch von einer anderen Person geliebt, begehrt oder geschätzt wird oder selbst jemanden liebt, begehrt oder schätzt. Ich kann mir bewusst werden, wie viel Glück dabei entsteht, wenn andere Menschen zum Glück meines Partners beitragen und wenn mein Partner zum Glück anderer beiträgt.

Das Glücksprinzip:
Wenn wir uns vorstellen, dass wir Glück nicht besitzen können, Glück keinen Exklusivitätsstempel hat, Glück auch keine Mangelware ist oder ein Ablaufdatum hat und es kein entweder-oder kennt, dann können wir vielleicht Raum für die Idee aufmachen, dass mein Partner mit dem Glück, das im Kontakt mit jemand anderem entsteht, nichts von mir *wegnimmt*, sondern im Gegenteil – das woanders generierte Glück sogar **zu mir nach Hause bringt** und es **mit mir teilt und dadurch anwachsen lässt**. So fällt nach und nach die Trennung zwischen *meinem* Glück und *Deinem* Glück weg und Glück und Liebe verwandeln sich von einer Mangelware zu einer Qualität von Fülle und innerem Reichtum. Dazu ist es wichtig Dein Besitzdenken, die Art des Vergleichens mit Anderen, die Dich in den Mangel führt, Deine Angst, Deine unhinterfragte Moral und Deine Unsicherheiten zu konfrontieren. Eifersucht und Mitfreude können *gleichzeitig* da sein.
Mitfreude kann dann entstehen, wenn ich eine gewisse Eigenständigkeit innerhalb der Beziehung bewahren kann und die Beziehung nicht zu symbiotisch und abhängig ist. Auch brauche ich ein gutes Selbstvertrauen und eine gute psychische Balance. Der bekannte *Sexualtherapeut David Schnarch* schlägt vor, vier Qualitäten zu kultivieren, um diesen Grad der Differenzierung in einer Beziehung zu erlangen:

- ein stabiles und flexibles Selbst
- einen stillen Geist und ein ruhiges Herz
- maßvolle und angemessene Reaktionen
- sinnvolle Beharrlichkeit

(aus: David Schnarch – Intimität und Verlangen)

Ebenso hilft es, ein Gefühl des Aufgehoben-Seins in der Welt (bzw. der Gemeinschaft) zu pflegen. Und ich muss zu diesen Themen anders *denken* und mich anders darauf beziehen lernen. Weil Eifersucht auch immer kulturell erlernt ist.

Muster ersetzen statt verändern:
In der Verhaltenspsychologie hat sich herausgestellt, dass es leichter ist, ein destruktives Muster durch ein konstruktiveres zu ersetzen, als sich ein destruktives Muster einfach abzugewöhnen. Mitfreude ist so ein konstruktives Muster. Du kannst Dir angewöhnen, Dich im Moment der Eifersucht auf Mitfreude auszurichten. Das fällt im Akutfall leichter, wenn Du davor die anderen vier oben angeführten Schritte des Leitfadens beherzigt hast.

Wenn wir den anderen dazu ermuntern, sein Glück zu verfolgen, dann können wir uns gegenseitig glücklich machen.
(Franklin Veaux)

Sexuelle Mitfreude – Eifersucht erotisieren:
Im Zusammenhang mit Mitfreude, möchte ich noch eine Strategie erwähnen, die insbesondere mir selbst *sehr* hilft, mit meiner Eifersucht umzugehen. Allerdings bin ich schon draufgekommen, dass diese Möglichkeit für manche überhaupt nicht funktioniert.
Es ist die Idee, besonders seine sexuell-erotische Eifersucht zu erotisieren. Anders ausgedrückt: Erotische Mitfreude kann ein Turn-On sein und eine gute Form des Umgangs mit seiner Eifersucht.

Der Sexualtherapeut Jack Morin hat in seinem Buch „The Erotic Mind" die These aufgestellt, dass wir sexuelle Phantasien, Szenarien und Turn-Ons dazu benutzen können, um mit alten psychischen Wunden oder Mängeln auf eine kreative Art und Weise umzugehen. Mit Eifersucht scheint es für manche ebenso gut zu funktionieren.

Eifersucht ist ja unter anderem meist doch auch ein Zeichen dafür, dass mir der andere in irgendeiner Art und Weise *wichtig* ist. Meine Eifersucht könnte mich merken lassen bzw. daran erinnern, dass ich meinen Partner WILL. Dieses Wollen ist die Grundlage sexueller Leidenschaft und sexuellen Begehrens. Mein Partner wird sich freuen, wenn ich ihn dieses Begehren spüren lasse. Auch können wir lernen, in längerdauernden Beziehungen unseren Partner wieder mit neuen und frischen Augen zu sehen (so wie ihn ein Außenstehender sieht) – was ebenfalls die Anziehung verstärken kann. Darüber schreibt auch Esther Perel in ihrem Buch „Wild Life – die Rückkehr der Erotik in die Liebe"

So kann man z.B. anfangen, die sexuellen Phantasien mit dritten (oder vierten *g*) Personen mit seinem Partner ins Liebesspiel einzubauen und gemeinsam während dem Sex eine anregende Kopfkino-Szene „spinnen", statt diese zu tabuisieren, zu unterdrücken oder zu kontrollieren. Sex ist eine Urgewalt und bahnt sich früher oder später sowieso immer seinen Weg. Der kann entweder angenehmer und konstruktiver aussehen (und sich an*fühlen*) oder unangenehmer und destruktiver sein.

Unterstützung für den eifersüchtigen Partner

Egal ob Du in einer Beziehung bist, in der nur einer der Partner eifersüchtig ist oder beide Partner hin und wieder eifersüchtig sind – es ist immer euer *beider* Problem. Zumindest wenn ihr in einer vertrauensvollen Beziehung sein wollt. Hier ein paar bewährte Vorschläge, was der Eifersucht auslösende Partner tun kann, um dem eifersüchtigen Partner zu helfen:

♡ Höre *einfühlsam* zu bzw. schaffe für Deinen Partner einen sicheren Raum, in dem er offen über seine Ängste und Unsicherheiten sprechen kann und sich *verstanden* fühlt. Das heißt auch, dass Du nichts, was er Dir vertrauensvoll erzählt, später gegen ihn verwenden wirst – kein Zynismus, kein Bloßstellen, kein Nachtragen usw. Kannst Du zuhören, ohne defensiv, reaktiv, cool oder abweisend zu werden?

♡ Versichere Deinem Partner wie sehr Du ihn liebst, schätzt und gern mit ihm bist. Sag ihm, dass Du mit ihm zusammen bist, weil Du wirklich mit ihm zusammen sein *willst*. Sag ihm was genau Du toll an ihm findest. Nimm ihn in den Arm – halte ihn. Berührung schafft Vertrauen.

♡ Frag Deinen Partner, ob er etwas Bestimmtes von Dir hören will oder ob Du etwas Bestimmtes für ihn tun kannst, damit es ihm besser geht.

♡ Weiß Dein Partner woran er bei Dir ist? Sei authentisch, ehrlich und halte Absprachen ein, die ihr getroffen habt – das schafft Vertrauen und mindert Angst und Unsicherheit.

♡ Unterstütze Deinen Partner dabei herauszufinden, welche Ereignisse seine Eifersucht im Besonderen auslösen und vereinbart Möglichkeiten, Auslöseereignisse zu minimieren oder einzuschränken, und Muster zu schaffen, die unterstützend wirken.

♡ Versuche Dich so gut es geht in Deinen Partner einzufühlen und immer wieder mal in seine Haut zu schlüpfen, um die Dinge, die Du tust, einmal aus seiner Perspektive zu erleben.

♡ Frage Deinen Partner was Du GENAU tun kannst (in Handlungen) damit er das Gefühl hat, geliebt, gewollt und respektiert zu werden. Was kann ihm das Gefühl vermitteln, dass Du ihm gegenüber loyal bist?!

♡ Frage Dich aufrichtig, ob es einen Teil in Dir gibt, der Deinen Partner eifersüchtig machen *will*. Ergründe, warum das so ist und kommuniziere das dann offen Deinem Partner.

♡ Gibt es einen Teil in Dir, der oftmals Anerkennung und Bestätigung außerhalb der Beziehung sucht? Frage Dich, woran das liegt. Sprich darüber mit einem guten Freund und frag ihn nach seiner Meinung dazu. Arbeite daran ev. mit einem Therapeuten.

♡ Fühlst Du Dich von Deinem Partner ausreichend mit Aufmerksamkeit versorgt? Gibt es Bedürfnisse, die Du Dir draußen erfüllst, die Du eigentlich lieber von Deinem Partner erfüllt haben willst? Sprich mit Deinem Partner darüber.

EIFERSUCHT – EINE ZUSAMMENFASSUNG

✔ Um mit Eifersucht auf eine konstruktive Weise umgehen zu können, muss ich die Entscheidung treffen, das auch zu *wollen*.

✔ Das bedeutet, dass ich mich auf die Reise begebe, meinen Körper, meine Gefühle und meine Gedanken, Haltungen und Grundüberzeugungen besser kennenzulernen und bereit bin, diese zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.

✔ Auf diesem Wege werde ich meinen Ängsten und Unsicherheiten begegnen – aber ich werde dafür am Ende auch belohnt werden.

✔ Eifersucht per se ist weder schlecht noch gut – sie kann mir in jeden Fall etwas zeigen. Begründete Eifersucht bedeutet immer, dass Beziehungsarbeit ansteht und unbegründete Eifersucht gibt mir die Möglichkeit mich selbst zu verändern.

✔ Die Ursachen der Eifersucht sind vielfältig und entstehen immer im Spannungsfeld von Individuum und Gesellschaft. Deswegen müssen auch die Lösungen beide Dimensionen im Blick haben.

✔ Es ist wichtig Ursachen und Auslöser der Eifersucht zu erkennen und zu unterscheiden. Es gibt ein Protokoll, dem ich in Akutsituationen folgen kann und langfristige Strategien um meine Beziehung zur Eifersucht zu verändern.

✔ Um akut mit Eifersucht besser umgehen zu können, muss ich lernen, eine Pause zwischen Auslöser und Reaktion zu schaffen und meine Impulse und Gefühle zu regulieren (Schritt 1 der 4 Schritte).

✔ Um die Botschaft der Eifersucht richtig verstehen zu können, muss ich sie genauer untersuchen (Schritt 2 + 3) und Empfindungen, Gefühle und Gedanken unterscheiden lernen. Ich muss lernen über das, was ich in meiner Eifersucht erlebe, mit meinem Partner zu kommunizieren (Schritt 4).

✔ Langfristige Arbeit an der Eifersucht ist Arbeit am Vertrauen. Ich kann die Beziehung zu meinem Selbstvertrauen, zu vertrauensvollen Partnerschaften und einer Kultur des Vertrauens stärken.

✔ In diesem Prozess werde ich auf einige meiner Kernüberzeugungen über das Leben, die Welt und insbesondere Liebe, Sexualität und Beziehungen stoßen. Ich habe die Chance meine Grundannahmen zu verändern und neue bereichernde Erfahrungen zu machen, die mich wachsen lassen und mir zu mehr Glück und Wahrheit in meinem Leben verhelfen.

✔ Ich werde dadurch in einen Prozess der Differenzierung geworfen, welcher mir eine neue Position im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Verbundenheit einräumen wird.

✔ Die beste langfristige Unterstützung findest Du, wenn Du Dir Strukturen suchst oder schaffst, in denen eine neue Liebes-, Beziehungs- und Sexkultur möglich ist, die auf Ehrlichkeit und Vertrauen gegründet ist (und somit eifersuchtsminimierend wirkt). Das ist die beste Möglichkeit, um Eifersucht als *gemeinsamen* Weg zu sehen.

✔ Am Ende wird es vielleicht sogar möglich sein, zu sehen, dass Liebe und Freiheit Hand in Hand gehen und dass Eifersucht Stück für Stück immer mehr durch Mitfreude ersetzt werden kann.

„Wer in der Liebe glücklich werden will, muss also zwei Dinge aus seinem Denken hinauswerfen, einmal die Angst, nicht genügend geliebt zu werden, und das Bedürfnis, das Liebesobjekt besitzen zu wollen wie einen materiellen Besitzgegenstand. Wie soll das gehen? Die Antwort ist einfach: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Liebe und nur auf sie."
(aus: Peter Lauster – „Die Liebe")

Resümee

Die Frage ob Eifersucht angeboren oder erworben ist, ist eher eine akademische Frage und sei der Wissenschaft überlassen. Von lebenspraktischer Bedeutung ist vielmehr, dass sie von *jedem* Menschen bis zu einem gewissen Grad bewältigt werden kann. Das zeigen die Erfahrungen einer Vielzahl von Menschen – vor allem aus den Kreisen alternativer Beziehungsformen, die sich ja bewusst und offen mit dem Thema Eifersucht auseinandersetzen. Dazu ist eine Änderung bestimmter Einstellungen ebenso nötig wie die innere Bereitschaft, sich diesem manchmal schmerzhaften Prozess und den dabei auftauchenden Gefühlen und Empfindungen auch zu stellen. Wer mit Eifersucht wirklich konstruktiver umgehen *will*, dem wird das auch gelingen. Es geht auch gar nicht darum, Eifersucht gänzlich zu überwinden oder zu vermeiden, sondern ihr DIREKT ins Auge zu sehen und ihre Botschaft zu verstehen.

Ein proaktiver Umgang mit Eifersucht ist nie etwas Abgeschlossenes, sondern ein lebenslanger Entwicklungsweg, der Dich immer mehr zu Dir selbst führt – und zu einer größeren Wahrhaftigkeit und Authentizität. Vor allem aber auch zu einer größeren Beziehungsfähigkeit – *der* Währung auf dem Markplatz moderner Spiritualität. In dieser Hinsicht ist Eifersucht einer Deiner besten Entwicklungsmotoren und „spirituellen" Lehrer.

Auf diesem Weg wünsch ich Dir Alles LIEBE,
Dein Manuel

SOS – EIFERSUCHT: PROFESSIONELLE HILFE

Hast Du das Gefühl bei der Begegnung mit Deiner Eifersucht einmal professionelle Hilfe zu brauchen, dann kannst Du gern ein Coaching – mit oder ohne Partner – bei mir in Anspruch nehmen.
Link: https://www.salamanderblut.at/wie-ich-arbeite/coaching/

LIEBESSCHULE

Wenn Du Lust darauf hast, ganz tief in die Themen Liebe, Beziehung und Sexualität einzutauchen und eine neue Liebes- und Beziehungskultur mitaufzubauen, dann schau Dir doch die „Liebesschule" an – mein Jahrestraining für Männer, Frauen und Paare.
Link: www.liebes-schule.at

QUELLEN und ANREGUNGEN ZUM WEITERFORSCHEN

Brown, Brene: Verletzlichkeit macht stark
Charf, Dami: Auch alte Wunden können heilen (Buch)
Duhm, Dieter: Der unerlöste Eros
Gessner, Thomas: Wie wir lieben – und was wir alle aus Liebe tun und vermeiden
Gottman, John: Die Vermessung der Liebe – Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen
Kast, Verena: Neid und Eifersucht
Kühbauer, Gottfried: Liebe trotz Partnerschaft
Lauster, Peter: Die Liebe
Lendt, Holger und Fischbach, Lisa: Treue ist auch keine Lösung – ein Plädoyer für mehr Freiheit in der Liebe
Maikisch, Conny: Die Funktion von Eifersucht in polyamoren Beziehungsgeflechten https://bit.ly/2CyPsSK
Morin, Jack: Erotische Intelligenz - zur Erforschung der tieferen Motive Deiner Erotik und Sexualität
Nelles, Wilfried: Männer, Frauen und die Liebe
Perel, Esther: Wild Life – die Rückkehr der Erotik in die Liebe
Richo, David: Vertrauen wagen
Richter, Dolores: Liebe als soziales Kunstwerk
Schnarch David: Intimität und Verlangen
Schott, Oliver: Lob der offenen Beziehung – über Liebe, Sex, Vernunft und Glück
Veaux, Franklin und Rickert, Eve: More than two – Guide to Ethical Polyamorie (meiner Meinung nach DAS mit Abstand BESTE Buch zum Thema Polyamorie)
https://www.morethantwo.com/practicaljealousy.pdf („PDF-Eifersuchts-Management")
Wirth, Silvio: Bewältigung von Eifersucht in offenen Beziehungen (Akademische Arbeit)
http://www.polyamorie.de/media/EIF_KURZ.pdf

ARBEITSBLATT

Hier findest Du den Link zu meinem Eifersuchts-Arbeitsblatt:
https://bit.ly/2WeFLA3

Ein herzliches **DANKESCHÖN** an alle Korrektur- und TestleserInnen. Ohne Euch würde dieses Werk heute nicht in dieser Qualität vorliegen.

Wenn Dir das Buch gefallen und geholfen hat, dann freue ich mich wenn Du mit einer Spende den Aufbau der Liebesschule unterstützen willst.

www.salamanderblut.at/donation

Fair-Use Policy: Ich bitte Dich darum das Copyright zu respektieren und das Buch nicht weiterzu**schicken**, sondern mittels folgendem Link an deine Freunde oder Bekannten weiterzu**empfehlen**: https://www.salamanderblut.at/eifersucht-e-book/