

«Wohin mit meiner Eifersucht?»

Ich bin eifersüchtig, wenn mein Partner anderen Frauen gegenüber nett ist. Dieses Gefühl kenne ich aus meiner Kindheit, da meine jüngere Schwester fast immer bevorzugt wurde und ich mich oft alleine fühlte. Mein Partner ist ein charmanter Mann, auch gegenüber mir. Ich habe also gar keinen Grund, eifersüchtig zu sein! Ich mache mir Vorwürfe und befürchte, meinen Partner zu vergraulen, obwohl er geduldig ist mit mir und meinen Eifersuchtsattacken. Wie werde ich diese Eifersucht los?

Eifersucht ist ein quälendes Gefühl und nicht leicht zu ertragen, aber sie ist Bestandteil der Liebe, da man sich der Liebe der anderen Person nie hundertprozentig sicher sein kann. Eifersucht entsteht aus der Wahrnehmung, weniger wichtig zu sein als anderes im Leben des Partners oder der Partnerin, zum Beispiel sein Hobby oder seine Arbeit oder eben andere Frauen. Es schleicht sich das Gefühl ein, nicht zu genügen, und man fühlt sich allein gelassen. Dazu kommt die Angst, den Partner zu verlieren, weil er scheinbar für jemand anderen oder etwas anderes mehr Interesse aufbringt als für die Beziehung.

Sie schreiben, Ihr Partner sei Ihnen gegenüber auch charmant, sie hätten



«Die Angst, allein gelassen zu werden, kann sich bei Erwachsenen als Eifersucht zeigen.»

Salome Roesch
Paarberatung und Mediation

eigentlich gar keinen Grund für die Eifersucht. Eine mögliche Hypothese wäre, dass Ihre Eifersucht weniger mit dem Verhalten Ihres Partners zu tun haben könnte als mit Erfahrungen aus Ihrer

Kindheit. Sie haben als Kind erlebt, dass Ihre jüngere Schwester wichtiger war als Sie. Eine solche Erfahrung lässt ein Kind am eigenen Wert zweifeln, vor allem wenn es allein damit zurechtkommen muss. Die aus Sicht des Kindes berechnete Angst, allein gelassen zu werden, kann sich bei Erwachsenen als Eifersucht zeigen. Dann ist Eifersucht keine Schwäche, sondern eine berechnete Reaktion des Kindes, das Sie einmal waren.

Heute als erwachsene Person sind Sie der Verlustangst des Kindes nicht mehr so wie früher ausgeliefert. Sie haben die Wahl, wie Sie mit diesem Gefühl umgehen. Welche Möglichkeiten haben Sie, sich zu beruhigen und sich klar zu werden über die heutige Realität als Erwachsene? Vielleicht helfen Ihnen diese Zusammenhänge bereits oder Sie holen sich in einer Beratung Unterstützung. Auch das offene Gespräch mit Ihrem Partner ist hilfreich, solange Sie die Verantwortung für Ihre Eifersuchtsgefühle übernehmen. Sie beschreiben Ihren Partner als geduldig, damit stehen die Chancen gut, dass Sie sich auch auf Partnerschaftsebene konstruktiv mit den Eifersuchtsattacken auseinandersetzen können.

Salome Roesch, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Wetzikon