

# **Eifersucht**

### **Grundlagen**

Die Eifersucht ist dem Neid sehr verwandt. Eifersucht entsteht, wenn ich wahrnehme, dass zwischen zwei anderen oder innerhalb einer Gruppe Beziehungen entstehen, die ich gerne (ausschließlich) auf mich bezogen haben möchte. Aus evolutionärer Sicht wurde Eifersucht entwickelt, um dafür zu sorgen, dass der Betroffene sich kraftvoll wichtigen Bezugspersonen zuwenden kann und darum kämpft, dass ihm Beachtung und Liebe geschenkt werden. Beispielsweise kann der „Ausschluss“ aus der lebenswichtigen Beziehung zu den Eltern oder (später) aus einer Partnerschaft real extrem bedrohlich sein.



### **Typische Auslöser und Interpretationen**

Ich vermute oder ich nehme wahr, dass zwischen zwei (oder mehreren) anderen Menschen eine Beziehung herrscht, aus der ich mich ausgeschlossen fühle.

Ich befürchte, dass eine mir wichtige Beziehung von jemandem zerstört wird. Ich nehme wahr, dass jemand „lieber“ gemocht wird, mehr Nähe bekommt, mehr im Mittelpunkt des Interesses steht oder vorgezogen wird, und zwar von jemandem, den ich sehr achte oder bewundere. Ich nehme wahr, dass eine mir wichtige Person sich inadäquat mir gegenüber verhält.

Die dazu passenden Interpretationen können beispielsweise sein: „Mein Partner mag mich nicht mehr.“ „Ich bedeute meinem Partner nichts mehr; er oder sie wird mich verlassen.“

### **Körperreaktion**

Die Körperreaktionen sind unspezifisch, weil Eifersucht nicht kommuniziert werden will. Man spürt Anspannung, Wut- und Ohnmachtsreaktionen, bisweilen starke Verkrampfung.

### **Wahrnehmung**

Wenn jemand eifersüchtig ist, drehen sich die Gedanken häufig darum, wie man den Konkurrenten oder die Konkurrentin beschädigen kann. Auch der Wunsch, den Partner zu kontrollieren, entsteht; man vermutet hinter vielen Alltagssituationen „Beweise“ der Untreue. Diese Wahrnehmung kann sehr intensiv werden und das gesamte Denken beherrschen.

### **Handlungsdrang**

Ich versuche, mehr Nähe zu der wichtigen Bezugsperson herzustellen, die Beziehung exklusiv zu gestalten, mich „wichtig“ zu machen: durch Klammern oder gesteigerte Abhängigkeit; durch gesteigerte oder exzessive Liebesbekundungen; durch gesteigertes sexuelles Verlangen; durch Einschränkung der Bewegungsfreiheit der Person, von der man fürchtet, dass man sie verliert. Ich versuche, die Beziehung gewaltsam zu festigen, Informationen zu erhalten, „auszuspionieren“. Ich versuche, die Konkurrenz auszustechen. Ich versuche, die Konkurrenz schlecht zu machen, abzuwerten, zu schädigen.