

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 21 B

Ausdruck

Da Eifersucht als soziale Emotion meist nicht direkt kommuniziert, sondern eher verborgen wird, verfügen wir über keinen spezifischen Körperausdruck.

Häufige Folgegefühle

Wut, Hass, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Scham.

Wann ist Eifersucht gerechtfertigt?

Immer wenn eine mir wichtige Beziehung tatsächlich gefährdet wird oder wenn ich trotz Anstrengung nicht die Nähe zu einer mir wichtigen Bezugsperson bekomme.

Wie kann ich der Eifersucht entsprechend sinnvoll handeln?

Zunächst gilt es, die Eifersucht zu erkennen und als solche anzunehmen. Dann ist es notwendig, zu überprüfen, ob ich tatsächlich ein „Anrecht“ auf eine exklusive Beziehung habe und ob tatsächlich die Gefahr droht, aus dieser Beziehung ausgeschlossen zu werden. Partnerschaften, die in einigen Bereichen auf Exklusivität beruhen, erfordern bisweilen tatsächlich harte Auseinandersetzungen darüber, was einem / einer Dritten gestattet ist und was nicht. Dann ist es sinnvoll, dafür zu sorgen, dass ich für meinen Partner attraktiver bin als die Konkurrenz. Dies kann sowohl die körperliche (sexuelle) als auch die intellektuelle Attraktivität als auch alles andere sein, was eine Partnerschaft stabilisiert (z. B. Sicherheit und Geborgenheit). Wichtig ist, diese Bemühungen dosiert einzusetzen, da bisweilen übertriebene Eifersucht den Partner sehr stark einengt und dadurch „in die Flucht“ schlägt. Manchmal ist es sehr sinnvoll, sich mit einer guten Freundin zu besprechen.

Wie kann ich der Eifersucht vorbeugen?

Die beste Vorbeugung gegen Eifersucht ist nicht Kontrolle, sondern Vertrauen. Man sollte daher versuchen, sich die „kleinen“ Beweise des Vertrauens zu merken und dem Partner das Maß an Selbstständigkeit zuzubilligen, das für ihn wichtig und für einen selbst erträglich ist. Es ist sinnvoll, dies offen zu kommunizieren.