

Abstand von der Eifersucht gewinnen ...

(Sabine Klar; Jänner 2020)

Wenn man das Wort „Eifersucht“ hört, glaubt man vielleicht zu wissen, was damit gemeint ist – je näher man die erlebten Zustände aber im Zusammenhang mit einem konkreten Menschen betrachtet, desto mehr relativiert sich diese Vorannahme. Es ist immer wieder nötig, sich einzugestehen, dass man noch genauer hinschauen und differenzieren muss, um der Vielschichtigkeit des Erlebens gerecht zu werden. „Die Eifersucht“ gibt es nämlich nicht als einheitliches Phänomen – sie ist etwas unglaublich Komplexes und je nach Person, Situation, Beziehungsform, kulturellem Kontext sehr verschieden. Wenn ich mit Klient*innen rede, die ein Problem haben, das sie als „Eifersucht“ bezeichnen, erkundige ich mich, aus welchen Elementen sich das Erleben zusammensetzt, wann es auftaucht und wie es sich bei ihnen selbst und im Kontakt mit anderen Menschen auswirkt. Außerdem frage ich, ob der Begriff „Eifersucht“ geeignet ist, die Zustände wirklich zu begreifen – manchmal beschreiben Begriffe wie z.B. „Neid“, „Konkurrenz“, „Rivalität“, „Verlustangst“, „Loyalitätsbedürfnis“ usw. sie besser.

Die damit verbundenen Gefühle können aus einer Mischung aus Neid, Gier, Sehnsucht, Angst, Kränkung, Wut und Schmerz bestehen und mit heftigen Impulsen einhergehen, die teilweise kindlichen bzw. animalischen Charakter haben – man will ergreifen, sich behaupten, konkurrieren, jemanden bei etwas stören oder ihn zerstören. Meist geht es nicht bloß um eine Ressource oder ein Gut (wie beim Neid), sondern um einen Verlust bzw. Mangel, der befürchtet wird, wenn sich eine wichtige Person einer dritten Person zuwendet. Als eifersüchtiger Mensch kann man sich dabei stark oder schwach fühlen bzw. zeigen. Manchmal wird dann kontrolliert, gefordert und teilweise gewalttätig um Vorherrschaft gekämpft, manchmal verängstigt und vorwurfsvoll gelitten – verborgen im Inneren spielt sich oft etwas genau Gegenteiliges ab.

Je nach gelebter bzw. erwünschter Beziehungsform hat Eifersucht unterschiedlichen Charakter. Damit im Zusammenhang steht auch das Thema Besitz – der oder die andere steht im Dienst meiner existenziellen Absicherung oder Würde bzw. Ehre, meines Lebenssinns oder meiner Selbstverwirklichungsträume. Ich brauche sie, um mein Leben zu erhalten oder die Beziehung zu führen, die ich haben möchte – deshalb gehört sie (nur) mir. Ohne ihn bin ich nicht vollständig – deshalb darf er ausschließlich mir zur Verfügung stehen. Wenn der Selbstwert abhängig vom Verhalten eines anderen Menschen erlebt wird, kommt es zu Selbstwertverlust, sobald dieser Mensch sich in einer bestimmten Intensität jemand anderem widmet. In einem Liebesverständnis, das die symbiotische Verschmelzung zu einem „Paar“ als Ziel vor Augen hat, ist Eifersucht geradezu vorprogrammiert, gehört sozusagen dazu. Wo ein Mensch glaubt, dass es gut ist, sich für „die Beziehung“ aufzugeben, will er dasselbe auch vom anderen – er gibt sich hin und will besitzen bzw. verteidigen, fühlt sich abhängig und erlebt bei seinem Verlust, Existenz-, ja vielleicht sogar Todesangst. In vielen Fällen identifiziert sich ein eifersüchtiger Mensch mehr mit der Beziehungsform, die ihm lieber wäre, als mit der Person, mit der sie sich nicht leben lässt.

Gedanken, Vorstellungen und auch Gespräche, die mit der Eifersucht einhergehen, deuten, interpretieren und begründen die Gefühle und Impulse, halten sie damit fest. Sie nähren Schmerz und Wut und helfen oft dabei, sie eskalieren zu lassen. Es ist wichtig, sich zu fragen, welche Wirkung bestimmte Werte, Ideen und Bilder haben, und was man auslöst, wenn man darüber redet. Wenn man andere Vorstellungen und Bewertungen entwickelt und bespricht, kann das dazu beitragen, sich von unangenehmen Zuständen zu distanzieren. Die Idee etwa, dass Eifersucht „normal“ oder sogar „angeboren“ sei, hilft zwar dabei, sich mit anderen Menschen, die ähnliches erleben, verbunden zu fühlen und sich deswegen keine Vorwürfe zu machen. Ob das in jedem Fall sinnvoll ist? Oft bestärkt man sich bei Gesprächen unter Freund*innen dann bloß im eigenen Leiden. Es wird als ehrenhaft betrachtet, eifersüchtig zu sein – die Diskurse kreisen darum, dass man sich etwas nicht gefallen lassen dürfe, etwas Besseres verdiene, es sich geradezu schuldig sei zu fordern und zu wüten bzw. sich schämen müsse, wenn man sich einen solchen entwürdigenden Umgang gefallen lasse.

Eifersucht bereitet seelische Schmerzen und trägt im zwischenmenschlichen Kontakt zu hohen Spannungen bei – ich halte es für schädlich, sie aufrecht zu erhalten, denn sie gewinnt leicht eine eskalierende Eigendynamik. „Eifer“ beschreibt die damit verbundene Intensität und Entschlossenheit, „Sucht“ die sich steigernde Lust und Destruktivität, die im Zusammenhang damit auftreten kann. Natürlich wird bei der Eifersucht auch etwas gesucht – da gibt es Wesentliches zu entdecken, ein Problem will gelöst werden. Doch die Eifersuchtsdynamiken lenken davon ab, befassen sich mit unwesentlichen oder nicht erreichbaren Dingen und verführen dazu, in einer schädlichen Weise um sich selbst zu kreisen. Sie wollen einen anderen Menschen kontrollieren und besitzen, um ihn nicht zu verlieren – und bewirken damit oft das Gegenteil. In Liebesbeziehungen führen sie selten zu mehr Qualität und Vertrauen – ich muss sagen, dass ich persönlich inzwischen sogar die Eifersüchteleien für fragwürdig halte, die mit einer gewissen selbstwertsteigernden Lust einhergehen (Motto: sie ist eifersüchtig, also liebt sie mich – er will mich besitzen, deshalb bin ich wichtig für ihn).

Aus meiner Sicht handelt es sich bei Eifersucht um ein Phänomen, zu dem man – durchaus auch im Eigeninteresse – einen gewissen Abstand gewinnen sollte, zumindest um es genauer in den Blick zu bekommen. Was daran ist das Wesentliche, das Vertrauenswürdige? Was davon will ich loswerden? Was bringt mir die Eifersucht und woran hindert sie mich? Was ist für mich machbar und was nicht? Wie will ich in dieser Situation eigentlich sein? Durch solche Fragen kommt man sich auf die Spur und wird neugierig darauf, was diesen Zustand hervorgerufen hat bzw. aufrecht erhält. Eifersüchtigen Menschen hilft es auch, das Phänomen nicht mit „Ich-Energie“ zu füttern (z.B. zu dem Erleben „ich“ zu sagen), sondern es zu externalisieren (es als „etwas“ zu bezeichnen), zu differenzieren und damit zu dekonstruieren. Vernünftiges Denken schafft einen anderen Rahmen für die unangenehmen Gefühle, Impulse und Schmerzen und vermittelt eine gewisse Ordnung im Kopf – es unterstützt dabei, sich gegenüber den diversen Zuständen anders zu positionieren. Das ist ein langwieriger Prozess, der viel Geduld erfordert und ein gutes Selbstverhältnis, bei dem ein behütendes Ich die eifersüchtigen Teile umsorgen und sie schließlich von ihrem Leiden befreien kann. Man gewinnt seine Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit zurück, was aus der ohnmächtigen Wut und Verzweiflung herausführt. Das Gespräch mit den Partner*innen wird auf diese Weise eher möglich – Zuhören ist einfacher, wenn nicht bloß die Eifersucht spricht, sondern ein Mensch, der unter ihr leidet und sie loswerden will. Aus meiner Sicht ist Verstehen erst dann möglich, wenn man sich von dem Phänomen Eifersucht nicht vereinnahmen lässt.

Manchmal findet man mit eifersüchtigen Zuständen einen besseren Umgang, wenn sie als kindlich betrachtet bzw. erkannt werden. Dann kann man die eigenen jungen Anteile freundlich behandeln, ohne ihnen zu folgen oder sie zu dramatisieren. Kindliche Anteile erinnern sich an die Geschwisterrivalität oder Konkurrenz um Elternteile, die eine in manchen Entwicklungsphasen auftauchende übliche Schwierigkeit ist. Im erwachsenen Leben rufen bestimmte Auslöser ein ähnliches Erleben hervor. Erwachsene Persönlichkeitsanteile können eifersüchtige kindliche Anteile schützen, trösten und ihnen viel Beziehungssicherheit geben – sie müssen sich von ihnen aber nicht verunsichern und in ihren Entscheidungen und Handlungen bestimmen lassen. Sie werden ihren „inneren Kindern“ dabei helfen, sich von ihrer Eifersucht zu befreien.

Menschen kommen wegen des Themas Eifersucht dann in Psychotherapie, wenn der Leidensdruck ihre Lebens- und Beziehungsqualität beeinträchtigt. Sie werden kontrolliert, sind von Misstrauen umgeben, zucken aus bzw. sind aggressiven Handlungen ausgesetzt. Sie haben Schuld- und Kränkungsgefühle – die Gesprächsbasis zu einem wichtigen Menschen ist verloren gegangen. Manchmal erleben sie sich gefangen in unangenehmen oder befremdlichen Perspektiven und Gedanken-Gefühlskomplexen, die sie eigentlich längst loswerden wollen, weil sie nicht dem entsprechen, wie sie sich erleben bzw. sein wollen. Sie brauchen Unterstützung, um ihre Gefühle und aggressiven Impulse ohne Scheu aussprechen zu können. Der Eindruck, von den Therapeut*innen verstanden worden zu sein, ist oft Voraussetzung, um sich auf neues Verstehen einlassen zu können. Es ist aus meiner Sicht sinnvoll, die Klient*innen zu fragen, welches grundsätzliche Bild sie von sich als Menschen haben, wie sie sich unabhängig von diesem Thema sehen und verstehen wollen. Ich rege sie dazu an, sich weniger mit verletzten und leidenden, sondern eher mit kraftvollen, unbeschädigten Teilen zu identifizieren – das ermöglicht ihnen,

ihre beeinträchtigten Anteile anzunehmen und sich selbst gut zu behandeln. Manchmal kann auch der Persönlichkeitskern der Klient*innen als Berater (Behütendes) konsultiert werden, der das Geschehen aus einer zeitlich und räumlich übergeordneten Ebene betrachtet. Manchen Klient*innen hilft eine bestimmte Form des Niederschreibens beim Gewinnen von Abstand zu ihren Zuständen – dadurch wird die Eifersucht externalisiert, tritt aus der Identität heraus, wird als Gegenüber hörbar und sichtbar, sodass sich Mitgefühl und ein gewisser distanzierender Humor ihr gegenüber entwickeln kann.

Ziel all dieser Bemühungen ist es, sich im eigenen Erleben auf die Spur zu kommen, einen persönlich stimmigen Abstand zu dem Phänomen zu suchen, sich selbstbestimmt dazu zu positionieren, um Handlungsfähigkeit und Freiheit im Umgang damit zu erlangen. Die Frage, wer oder was ich in dieser Situation sein will, ist deshalb besonders wesentlich, weil sie die jeweils Betroffenen in eine aktive und von anderen weniger abhängige Position bringt. Man gewinnt zumindest seine Gestaltungsmacht über sich selbst zurück.

Das Gespräch über Eifersucht im Paarsetting ist dann sinnvoll, wenn beide Interesse aneinander haben – wenn es also auch um ein besseres Verstehen des Anderen geht und nicht bloß um den Erhalt eigener Vorstellungen oder irgendwelcher Beziehungsideale. Beide sollten erkennbar auf der Suche sein und auch für sich selbst lernen wollen. Die Paartherapie bietet einen geschützten Raum, in dem Beruhigung und Deeskalation möglich ist, weil klar ist, wer gerade dran ist zuzuhören bzw. sich verständlich zu machen. Die Suche nach einem neuen Verstehen, das allen Klient*innen abverlangt, sich von fixen Ideen zu entfernen, macht wieder neugierig und befreit aus dem Kampf der Positionen. Meiner Ansicht nach bringt es wenig, wenn sich Beziehungspartner*innen mit Geboten und Verboten beschäftigen – mehr als die Befolgung diverser Treueregeln und Loyalitätsversprechen hilft eifersüchtigen Menschen, sich wahrgenommen und geliebt zu fühlen.

Weitere Hinweise und Bemerkungen:

Ausgangspunkt für diesen Beitrag war ein Interview zum Thema Eifersucht in der Ö1-Sendung Punkt Eins am 23. 10.2019, mit dem meine Kolleg*innen von den Netzwerken offenbar etwas anfangen konnten. Ich möchte betonen, dass ich keine Theoretikerin der Eifersucht bin und keine Spezialistin in der Behandlung des Eifersuchtschwahns. Bei manchen Grundstörungen (hirnorganische Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Depressionen) gilt Eifersucht als bloßes Epiphänomen – beim Eifersuchtschwahn besteht eine unabänderliche subjektive Gewissheit, die aber rational nicht nachvollziehbar ist. Für solche Zustände empfehle ich, zusätzlich Psychiater*innen zu konsultieren, z.B. Harald Oberbauer, der in Innsbruck eine Eifersuchtsambulanz leitet und ebenfalls in der genannten Sendung interviewt wurde:

<https://psychiatrie.tirol-kliniken.at/page.cfm?vpath=psychiatrie-i/patientenbetreuung1/eifersuchtsprechstunde>

Sollte jemand Lust haben, das Interview nachzuhören, dann kann ich es gern per Mail schicken (erfordert 103 MB freien Speicherplatz im Mailordner): sabine.klar@chello.at.

Mit dem Thema Fremdgehen, bei dem das Phänomen Eifersucht oft eine Rolle spielt, beschäftige ich mich seit mehreren Jahren. Es gibt dazu auch einen Buchartikel:

- Klar, S: Wildgehend das Fremdgehen erkunden – eine Identitätssuche. Erschienen in: In Brandl-Nebehay, Hinsch (Hrsg.): Paartherapie und Identität. Denksätze für die Praxis. 2010.
- Zum Thema Sex mit anderen: <https://sciencev2.orf.at/stories/1657104/index.html>

Außerdem gibt es dazu ein regelmäßig stattfindendes Selbsterfahrungsseminar (Gestörte Zweisamkeiten):

<http://iam.or.at/seminare.html> und

<https://www.oeas.at/ausbildung/offene-workshops/workshop-detailansicht/workshop/gestoerte-zweisamkeiten-2.html>