



Angst vor dem Verlust

Wohl jede und jeder von uns war schon einmal eifersüchtig. Schön fühlt sich das nicht an. Ganz im Gegenteil. Was kann man dagegen tun? Und: Ab wann ist Eifersucht krankhaft?

VON LENA WÖLK

Diese Worte von Franz Grillparzer kennt jeder: „Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“, dichtete der österreichische Schriftsteller (1791-1872) einst. Und bis heute ist der Ruf der Eifersucht nicht der allerbeste. Freilich, manch einer würde sagen: „Ein bisschen davon kann in einer Partnerschaft nicht schaden.“ Doch stimmt das wirklich? Wie viel hat dieses Gefühl mit eigener Unsicherheit zu tun – und was genau fühlen wir da wirklich?

„In erster Linie wird Eifersucht durch Verlangste ausgelöst – die Angst, den anderen zu verlieren oder auch die Kontrolle“, sagt Marie-Kristin Döbler vom Institut für Soziologie der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen. Dabei, so die Wissenschaftlerin, handelt es sich um ein Gefühl, das nicht nur in Paarbeziehungen auftreten kann, sondern auch in Freundschaften, zwischen Geschwistern und sogar im beruflichen Umfeld. Betroffene fühlen sich so, als ob ein anderer den eigenen Platz einnehmen könnte oder mehr bekommen als man selbst.

In gewissem Maße ist das etwas ganz Natürliches. Denn die Menschheit schlägt sich schon sehr lange mit der Eifer-

sucht herum, und zunächst konnte uns dieses Gefühl sogar das Leben retten. Früher, erinnert Döbler, lebten Menschen in Sippschaften, also in größeren Gruppen, in denen sie gemeinsam Kinder bekamen, diese aufzogen und zusammen für Schutz, Nahrung und eine Unterkunft sorgten. Wer weniger erhielt als die anderen und nichts dagegen unternahm, der lief Gefahr, einfach hinten runterzufallen.

Eifersucht half uns demnach, rechtzeitig zu erkennen, ob wir ungerecht behandelt wurden. Doch nun, Tausende Jahre später, sterben wir in der Regel nicht, wenn wir zu wenig Aufmerksamkeit vom Partner erhalten. Trotzdem begleitet das Gefühl viele Menschen in ihrer Beziehung – und kann durchaus einigen Schaden anrichten.

In die Praxis für Paartherapie von Sandra Schubert in Stein kommen selten Paare, die nur mit Eifersucht zu kämpfen haben. Meist handelt es sich dabei um ein zusätzliches Problem in der Beziehung, sagt die gebürtige Würzburgerin: „Wird Eifersucht jedoch zum Thema, entwickelt sich in vielen Fällen ein Teufelskreis.“ Kleinigkeiten – wie eine Verabredung mit einer anderen Person zum Mittagessen, ein Blick, eine Nachricht – können dann zum Streit führen.

Der Grat, wann Eifersucht normal ist und wann nicht, ist schmal: „Vielleicht lässt es sich am besten so sagen: Dieses Gefühl zu spüren, ist okay. Und solange ich Eifersucht für mich behalten kann und sie nicht sofort ansprechen muss, ist sie eher in einem normalen Rahmen“, sagt Sandra Schubert.

Doch hier wird es kompliziert. Wann weiß ich, ob hinter meinen Befürchtungen tatsächlich etwas steckt oder ich einfach grundlos eifersüchtig bin? Wo Rauch ist, ist auch Feuer, heißt es – und dieses Sprichwort teilt Schubert durchaus: „Oft ist an solchen Vermutungen etwas dran“, so die Paar-Expertin. Doch eben nicht immer.

Im ersten Schritt lohnt es, sich über einige Dinge klar zu werden: Bin ich grundsätzlich ein eher eifersüchtiger Typ? Wie verhalte ich mich in Freundschaften oder in der Familie? Wenn ich für gewöhnlich dazu neige, mich mit anderen zu vergleichen, neidisch zu sein oder mich schnell ungerecht behandelt zu fühlen, dann ist die Chance groß, dass ich dieses Verhalten auch in die Partnerschaft trage.

Im zweiten Schritt, so Schubert, sollte man sich fragen, welchen Ursprung die Eifersucht haben könnte. In den meisten Fällen hat sie mit fehlendem Vertrauen zu tun. Vertrauen zum Partner oder der Partnerin – oder auch mangelndes Vertrauen zu sich selbst. Oft spielt auch diese Frage eine Rolle:

Hat die Person, auf die ich eifersüchtig bin, etwas, das ich nicht habe?

Die Konfrontation bleibt das letzte Mittel. Noch besser sei, das Gefühl mit sich selbst auszumachen, sagt Sandra Schubert. Denn einmal angesprochen, wird das Problem oft größer, als es eigentlich ist. „Eine Auseinandersetzung wegen Eifersucht hinterlässt Spuren. Und nehmen die Streitigkeiten deswegen erst einmal zu, wird es also zum Dauerthema, macht der Partner oder die Partnerin möglicherweise doch mal etwas, was mir nicht gefällt“, erläutert die Paar-Expertin.

In der Steiner Praxis behandelt Schubert nur etwa 10 bis 20 Prozent der Patienten wegen akutem Misstrauen zueinander. In den vergangenen acht Jahren hatte sie mit drei Paaren zu tun, bei denen krankhafte und pathologische Eifersucht im Spiel war. Eine starke Tendenz, welches Geschlecht eher dazu neigt, beobachtet sie nicht: „Mein Gefühl sagt mir, dass Männer prinzipiell leichter eifersüchtig werden, Frauen dagegen

stärkeres Misstrauen entwickeln können.“ Und wenn sich am Ende doch herausstellt, dass mein Partner fremdgegangen ist? Romantiker sollten an dieser Stelle besser aufhören zu lesen. Denn eigentlich sei es sogar sehr wahrscheinlich, irgendwann zu betrügen oder betrogen zu werden, sagt Paar-Expertin Schubert.

„Monogamie gibt es noch nicht so lange, sie wurde erst durch die Kirche richtig eingeführt“, fügt Soziologin Marie-Kristin Döbler hinzu. Das Zusammenleben in Gruppen sowie ver-

gleichsweise kurze Lebenszeiten haben die Menschen lange Zeit geprägt, auch in sexueller Hinsicht. Siehe heute, angesichts deutlich längerer Lebenserwartung, für immer nur an die Eine oder den

Einen zu binden und das Versprechen ewiger Treue halten zu können, ist beinahe unwahrscheinlich, sagt Döbler.

„Viele wünschen sich das natürlich. Darum sollte man sich auf das Schlimmste vorbereiten und auf das Beste hoffen – immer funktioniert das allerdings nicht“, sagt Sandra Schubert. Eine Affäre muss deswegen nicht gleich das Ende bedeuten, sofern man sich bis dahin gut verstanden hat, merkt sie an.

Über ein ganzes Leben könne es nun mal sein, dass man mehrere Menschen liebe, auch wenn das eine unromantische Vorstellung sei, und wir eigentlich immer nach der „einen großen Liebe“ streben. Die es unabhängig davon natürlich trotzdem geben kann.

Soziologin Döbler fasst das so zusammen: Zwar akzeptieren wir, dass Eltern ihre Kinder gleichermaßen lieben oder man mehrere Freunde gleich gern hat. „Aber wir sprechen uns ab, uns gleichzeitig in mehrere Personen zu verlieben. Und das“, sagt sie, „ist wirklich paradox.“

Mehrere Menschen zu lieben, lassen wir nicht zu