

# Wie bekomme ich meine Eifersucht in den Griff?

08.03.2012 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

**Reinhard Felix-Lustenberger, lic. pil., Psychologe FSP**

**Erschienen in den NLZ und seinen Regionalausgaben**

## Frage

Wir (38 und 34) sind seit 6 Jahren an sich glücklich verheiratet. Wenn da meine Eifersucht nicht wäre! Mein Mann sieht gut aus und findet leicht Kontakt. Wenn er mit einer anderen Frau spricht oder von Kolleginnen erzählt, werde ich eifersüchtig. Dann haben wir oft Streit. An sich habe ich keinen konkreten Grund, ihm zu misstrauen. Doch die Eifersucht ist stärker als ich und belastet unsere Beziehung. Wie kann ich die Eifersucht kontrollieren?

## Antwort

Eifersucht kann für eine Beziehung zu einer grossen Belastungsprobe werden. Dabei ist nicht nur die misstrauende, sondern auch die verdächtige Person Belastungen ausgesetzt. Viele länger dauernde Beziehungen müssen eine Lösung für den Umgang mit Eifersucht finden.

Seine Aufmerksamkeit gehört mir!

Eifersucht bezeichnet vermutlich Ihre Meinung, dass die Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit, die Ihr Partner (real oder vorgestellt) jemand anderem zukommen lässt, eigentlich Ihnen zustehen würde. Dabei spielt die kontaktfreudige Art Ihres Mannes eine wichtige Rolle. Es gibt Männer, die viel Bestätigung, Aufmerksamkeit und Anerkennung brauchen. Oft finden sie dies – selbst wenn sie sich im sicheren Hafen einer Ehe wähen – in Kontakten mit anderen Frauen. Mit unklarer oder wenig verlässlicher Abgrenzung zu anderen Frauen verletzen Männer aber oft das Bedürfnis ihrer Partnerin nach einer als sicher empfindbaren Bindung.

Was sucht respektive findet er?

Klären Sie im Gespräch mit Ihrem Mann, was er in solchen Kontakten findet beziehungsweise sucht. Vielleicht hätten ja Sie auch entsprechende Angebote zu machen? Obwohl Sie «an sich» keinen Grund hätten, eifersüchtig zu reagieren, erleben Sie sich als misstrauisch und geraten dadurch in neidische Konkurrenz zu anderen Frauen. Dabei ahnen Sie vermutlich aber auch, dass in Beziehungsangelegenheiten absolute Sicherheit nie geboten werden kann. Das kann verunsichern, Verlassenheitsängste und Zweifel an sich selber begünstigen. Oft versuchen eifersüchtige Menschen, das Gegenüber einzuschränken, um nicht selber Grenzen ziehen zu müssen, und wirken dabei sehr anhänglich. Dabei gilt es zu bedenken, dass ein «Anhängsel» nur für Männer attraktiv ist, die dominieren oder sich mit Trophäen schmücken wollen.

### Konkurrenzsituation auflösen

Für Sie böte sich wohl als alternative Rolle das Bild der eigenständigen und selbstsicheren Frau an, die selbstbewusst darauf verzichtet, sich mit anderen Frauen zu vergleichen. Hören Sie also auf, Ihre Eifersucht kontrollieren zu wollen und unternehmen Sie stattdessen Aktivitäten, die Sie als Frau stärken: Nehmen Sie im Beruf Herausforderungen an, sehen Sie sich nach Weiterbildungsangeboten um, nehmen Sie sich Ruhezeiten heraus und gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv. Engagieren Sie sich in einem (Sport-)Verein oder in einer kulturellen Gruppierung und gehen Sie auch mal alleine unter Leute usw.

### Eigenes Selbstwertgefühl stärken

Solche Aktivitäten werden Sie in ihrem Selbstwertgefühl stärken und sich unabhängiger vom Verhalten Ihres Mannes erleben lassen. Eine gute Unterstützung beim Training des Selbstwertes liefert zudem das Buch von Friederike Potreck-Rose: «Von der Freude, den Selbstwert zu stärken».