

Der Psychotherapeut und Psychologe Dr. Thomas Deutschbein aus dem schweizerischen Bottmingen hat sich auf Paarberatung spezialisiert und dabei einiges über unseren Umgang mit dem Partner festgestellt, das unser traditionelles Bild von Partnerschaft erschüttert

Eifersucht

Hütet sie die Paarbeziehung, oder zerstört sie sie?

VON THOMAS DEUTSCHBEIN

Jeder weiß, was Eifersucht ist: Die Vorstellung einer bestimmten Situation löst die Reaktion Eifersucht aus, wenn der Betreffende in einer Partnerschaft lebt. Die Situation ist klar definiert: Er oder schläft mit einer oder einem anderen. Dies kann vermutet, befürchtet oder schon eingetreten sein. Und auch die gefühlsmäßigen Folgen werden als unausweichlich angenommen: Es ist eine Katastrophe. Die Welt bricht zusammen, Schmerz steigt auf, Panik kann kommen, Wut.

Die Schuldzuweisung

Aus der Sicht des Eifersüchtigen hat dies alles eine Ursache: Mein Partner hat, oder hat wahrscheinlich, oder könnte das Unausprechliche tun – das jedoch darf er nicht. Es ist oder wäre ein Verrat. Der Schmerz des Eifersüchtigen hat einen Namen, nämlich den des Partners – er ist schuld! Also: Wenn ich eifersüchtig bin, entsteht in mir eine negative Reaktion, an der mein Partner schuld ist. Das ist Eifersucht.

Ist Eifersucht gut oder schlecht? Natürlich schlecht, denn sie fühlt sich schlecht an und stellt für viele die Erwartung einer Katastrophe dar. Aber wenn man es richtig betrachtet, ist Eifersucht auch gut, denn warum bin ich eifersüchtig? Weil ich ihn oder sie liebe – wenn ich nicht lieben würde, dann wäre ich ja nicht eifersüchtig. Also ist Eifersucht doch ein Ergebnis der Liebe, von Liebe überhaupt nicht zu trennen, und man muss Eifersucht wohl als Zeichen von Liebe werten. So denken ungefähr achtzig Prozent aller Menschen.

Feste Beziehungen

In vielen Beziehungen spielt Eifersucht zumindest ab und zu eine Rolle. Jüngere Leute sind eifersüchtiger als ältere, weil sie die Beziehung als gefährdeter erleben. Menschen streben im allgemeinen eine »feste« Beziehung an (in Partnersuchanzeigen wird das formuliert als »seriöse Absicht«). Eifersucht ist in diesem Weltbild das Warnsignal, welches anzeigt, dass die Beziehung nicht so

fest ist wie gewünscht. Wenn die Beziehung als fest erlebt wird, sei es durch langjährige Vertrautheit oder dadurch, dass man sich einig ist, dann tritt Eifersucht in den Hintergrund, denn das Ziel ist erreicht. Lebensziele sind jedoch zum Leidwesen vieler immer vorläufig. Leben ist ein dynamischer Prozess, in dem sich alles ändern kann. Der Glaube, Partnerschaft sei eine feste Burg, die stabil bleibt in allen Wechselfällen des Lebens, ist zwar weitverbreitet aber naiv. So kann auch eine schon fast vergessene Eifersucht wieder aufflackern, wenn die Umstände sich ändern und einer der Partner einer sogenannten Versuchung nachgibt in dem Wunsch, sich wieder begehrt und lebendig zu fühlen.

Fremdgehen

Man kann auf ein extensiv ausgeübtes Hobby oder auf die Freundinnen der Frau eifersüchtig sein, doch wie jeder weiß, ist die Vermutung, der Partner könne Sex noch mit anderen haben, extrem eifersuchtsfördernd. Wir haben fast alle die Meinung, Sex dürfe in einer festen Partnerschaft nur noch mit dem festen Partner gelebt werden, und Kirche und Staat unterstützen uns sehr in dieser Meinung. Ein gar nicht so kleiner Prozentsatz aller in festen Beziehungen Lebenden verhält sich jedoch anders, als es der offizielle Wertkanon vorsieht: Sie gehen »fremd« – und das Fremdgehen gibt ihnen offensichtlich so viel an Lebensqualität, dass sie es dennoch machen, trotz Missbilligung von offizieller Seite, trotz Zwang zur Verheimlichung und trotz dem Wissen, dass die Entdeckung in den meisten Fällen eine Katastrophe nach sich zieht: Man ist treu, solange man nicht erfährt, wie schön Untreue ist.

Kannst du was dafür?

Eine Wahl in diesem Dilemma hat kaum jemand. Von der Moral her ist Treue gut und

Untreue verwerflich, doch Treue ist in den meisten Fällen kein moralisches Verdienst, sondern für treue Partner eine Selbstverständlichkeit – sie können es sich anders gar nicht vorstellen. Ebenso ist die Neigung zu Untreue kein Laster, sondern etwas, das die Betroffenen in sich vorfinden und von dem die Umwelt verlangt, dass sie entsprechende Wünsche nicht ausleben, so wie die katholische Kirche das von homosexuell Veranlagten erwartet. Die Menschen sind eben verschieden, Anhänglichkeit oder Erregbarkeit sind verschieden ausgeprägt. Keiner kann was dafür, dass er empfindet, wie er halt empfindet, wir

können nur etwas dafür, was wir daraus machen. Dies legt nahe, tolerant zu sein und die Verschiedenartigkeit der Menschen nicht in ein (moralisches) Schema pressen zu wollen: Man kann kaum sagen, was man anstelle des Anderen tun würde, wenn man nicht in seiner Haut steckt.

Angst vor dem Verlust

Eifersucht ist die Angst, der Partner könne verlorengelassen durch das Dazwischentreten eines Dritten. Sex wird dabei ver-

standen als Symbol zur Einleitung einer Beziehung. Was genau aber geht denn da genau verloren, wenn »der Partner verloren« geht? Es gehen Funktionen verloren, die der Partner für einen hat. Die meisten dieser Funktionen haben mit Wunscherfüllung und Stabilisierung des eigenen Selbst zu tun: Sicherheit geben, ein Ansprechpartner sein, Probleme lösen, Bedürfnisse nach Schmusem und Sex erfüllen, Trost und Rat geben, und und und. Dies alles fällt weg, wenn der Partner einem verloren geht – kein Wunder, wenn man bei dieser Aussicht etwas durcheinander ist. Eifersucht ist in dieser Sichtweise die Alarmanlage: Achtung, Einbrecher am Werk! →

»Der Schmerz der Eifersüchtigen hat einen Namen: den des Partners. Er ist schuld!«

ANZEIGE

Akademie 
Heiligenfeld

Das Kongresserlebnis

Seelen-Heil-Kunst
Psychotherapie und Medizin mit
Spiritualität und Bewusstsein
19. - 22. Mai 2011
in Bad Kissingen

Medizin und Psychotherapie sind im Grunde Heilkunst. Die gegenwärtige technologische Betrachtungs- und Behandlungsweise der Medizin und die ökonomische Orientierung an Kosten und Profit prägen die Entwicklungen von Medizin, Psychotherapie und Gesundheitswesen. Wir benötigen ein ganzheitliches und integriertes Verständnis von Medizin und Psychotherapie als Heilkunde und Seelenheilkunde.

Dieses Verständnis ergänzt die wissenschaftliche Medizin und Psychotherapie um die Dimension der Kunstfertigkeit und der Bewusstseinsentwicklung bei therapeutischen Tätigkeiten, Patienten und Systemverantwortlichen. Eine ganzheitliche wertorientierte Sicht, eine beseelte spirituelle offene Haltung, ideologiefreie Denkweisen und dienende teilhabeorientierte Verhaltensweisen können Medizin und Psychotherapie weiterentwickeln zu einer neuen Heilkunst und einer neuen Seelen-Heil-Kunst.

Themenfelder:

- Heilkunst
- Beseelte Medizin und Psychotherapie
- Patientenorientierung
- Psychosoziale Verantwortung
- Bewusstsein und Lebenskunst

Akademie Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel.: 0971 84-4600 • Fax: 0971 84-4029
akademie@heiligenfeld.de
www.akademie-heiligenfeld.de

www.kongress.heiligenfeld.de

Das ist alles gut verständlich und nachvollziehbar: Mir geht etwas verloren, meine Wünsche werden nicht mehr erfüllt, meine Bedürfnisse hängen in der Luft. Dies ist natürlich ein relativ egoistischer Blickwinkel – es geht bei all dem gar nicht um den Partner, sondern erstmal nur um mich, mich, mich! Mein Partner hat mir Sicherheit und Geborgenheit gegeben, wo bleibt die Sicherheit, wenn er geht? Mein Partner hat mich mit Zärtlichkeit und Sex versorgt, und das soll jetzt alles wegfallen? Mein Partner hat mir Selbstwert gegeben, und jetzt fühle ich mich wertlos! Mein Partner hat mir Gespräche und Geselligkeit gegeben, und jetzt bin ich allein! Erstaunlich, was ein Partner einem so alles geben soll ...

Sei für mich da!

Eifersucht als Alarmglocke, Einbrecher am Werk, mein Besitz wird mir gestohlen... soweit alles klar. Gleichzeitig soll sie jedoch auch ein Zeichen von Liebe sein. Diese Gleichsetzung wirft ein Licht darauf, was wir unter Liebe verstehen: Wir lieben unseren Partner, weil er uns Sicherheit und Geborgenheit gibt, weil er uns mit Zärtlichkeit und Sex versorgt, weil wir durch ihn Ansprache und Geselligkeit haben. Und, ganz wichtig: Wir lieben ihn, weil wir uns durch ihn wertvoller fühlen. Wir lieben ihn, weil er oder sie unsere Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen erfüllt.

Jetzt wissen wir endlich, was Liebe ist: Wir lieben den anderen nur insoweit, wie er uns Gutes tut. Diese Funktion hat nun mal der Partner: Für uns da zu sein – und wehe, er ist das nicht! Dann werden wir ungemütlich, und es ist ganz schnell Schluss mit unserer Liebe. Liebe, die Eifersucht für notwendig hält, ist eine besitzergreifende Liebe. Es dreht sich bei dieser Art Liebe gar nicht um den Partner, den wir zu lieben meinen – es dreht sich um die Sicherstellung unserer Wünsche und Erwartungen durch den Partner. Dies ist der Liebesbegriff der 80 Prozent, die Eifersucht für notwendig halten.

Die romantische Liebe

Gibt es auch eine Liebe, die ohne Eifersucht auskommt? Für die meisten Menschen gibt es das nicht. »Ich liebe dich« – dieser schöne Satz aus unseren Romanen und Liebesfilmen, der für viele die Krönung aller Gefühle bedeutet und der gleichwohl vielen Menschen nicht über die Lippen kommen mag, was bedeutet er? Er bedeutet: Ich fühle mich

magisch zu dir hingezogen. Dieses Gefühl ist über alle Maßen zwingend und atemberaubend schön. Und ich wünsche mir nur eines: Dass du dich genauso zu mir hingezogen fühlst.

Dieses Gefühl des Verliebtseins ist ein wunderschönes. Es gäbe nicht so unendlich viele Filme, Schauspiele, Opern, Romane, Gedichte, Lieder darüber, wenn es die Menschen nicht so bewegen würde. Leider ist diese Art von Liebe auch sehr eifersuchtsanfällig. Denn wo bin ich, wenn der Gegenstand meiner Liebe nicht will? Oder er sich gar jemand anderem zuwendet – möge Gott das verhüten!

Aber auch wenn das Verliebtsein in das ruhige Fahrwasser einer harmonischen Partnerschaft hinübergeglitten ist, kann man nicht sagen, dass die Eifersucht verschwunden ist – sie ändert nur ihren Charakter. Die Bedürftigkeit – nach Liebe, Anerkennung, Sex – hat nicht mehr diesen hungrigen Charakter. Nun weiß man, was man voneinander »hat«: Man vertraut auf ein eingespieltes System wechselseitiger Bedürfnisbefriedigung. Auch diese ist nämlich nicht verschwunden, sie hat nur ihren Charakter geändert. Bedürftigkeit und Eifersucht hängen eng miteinander zusammen.

Liebe versus Bedürftigkeit

Damit haben wir den ersten Ansatzpunkt zur Lösung: Um ohne Eifersucht lieben zu können, müssen Liebe und Bedürftigkeit voneinander getrennt werden.

Gibt es das überhaupt – Liebe ohne Bedürfnisse und Erwartungen an den Partner? Vielleicht ist dies ein fernes Ziel, und es ist auch völlig okay, wenn in einer Partnerschaft Wünsche erfüllt werden. Wenn Liebe jedoch völlig an die Erfüllung von Bedürfnissen und Wünschen durch den Partner gekettet ist, dann entsteht eine gefährliche Situation – und der Funke der Eifersucht wartet nur auf einen Anlass, um aufzulodern. Stellen wir uns also die Frage: Liebe ich meinen Partner auch dann, wenn ich nichts von ihm will? Liebe ich ihn auch, wenn ich ihn

nicht brauche? Habe ich Freude an ihm, weil er ist wie er ist, einfach so, an sich? Liebe ich ihn, wenn er seinen Weg geht, egal ob dies auch mein Weg ist oder nicht?

Vielleicht sind diese Fragen ungewohnt – zu sehr sind wir daran gewöhnt, Liebesgefühle dann aufzubauen, wenn jemand »lieb« zu uns ist. Wenn wir dies jedoch öfters tun, dann werden wir zunehmend eine neue Art von Lie-

»Der Glaube, Partnerschaft sei eine feste Burg, die stabil bleibt in allen Wechselfällen des Lebens, ist naiv«

be kennenlernen: die Freude, dass mein Partner ist, wie er ist, ohne mich selbst ins Spiel zu bringen. Das heißt nicht, dass wir nicht weiterhin auch Bedürfnisse und Erwartungen an unseren Partner haben dürfen. Doch diese Bedürfnisse werden relativiert – und unsere Liebe hat sich ein Stück weit freigemacht von unseren Bedürfnissen.

Wir können überhaupt unseren Partner nur dann wirklich verzerrungsfrei sehen, wie er ist, wenn wir ihn eben nicht ausschließlich durch die Brille unserer Bedürfnisse und Erwartungen sehen. Und wenn wir auch dann sagen können, wir lieben ihn – dann lieben wir ihn und nicht uns durch ihn! Und damit sind wir einen Schritt weiter in Richtung auf eine eifersuchtsfreie Liebe.

Die traditionelle Partnerschaft

Die Idee, dass Liebe dazu da sei, um die wechselseitigen Bedürfnisse in einer Partnerschaft zu erfüllen, wird zwar nicht oft ausgesprochen, bildet aber dennoch die Grundlage der traditionellen Auffassung von Partnerschaft. Dazu muss, auch hierin sind sich fast alle einig, ein Stück Freiheit geopfert werden: Du gehörst halt nicht mehr irgendwelchen anderen oder gar dir selber, sondern du gehörst mir! Erwartungen und Wünsche führen nicht zu Freiheit, eher im Gegenteil: Wenn viele Erwartungen und Wünsche an einen gerichtet werden, fühlt man eher Druck. Da man seinen Partner liebt oder zu lieben meint, möchte man natürlich seinen Erwartungen und Wünschen nachkommen und gerät so in einen Zwiespalt, in dem es schwer fällt, ehrlich zu sagen, was man denkt und fühlt. Man »arrangiert« sich dann, streitet vielleicht und versöhnt sich wieder; jedoch der durch Wünsche und Erwartungen erzeugte Druck wird meist nicht thematisiert. Wenn ich Liebe, wie oben dargestellt, ein Stück weit von meinen Wünschen und Erwartungen abkoppeln kann, dann kann ich meinem Partner Freiheit zugestehen. Ich funktionalisiere ihn dann nicht mehr in dem Sinn, dass er für mich da zu sein hat, sondern gestehe ihm explizit das Recht zu, sein eigenes Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben. Kann man das? Kann ich zu meinem Partner sagen: Du kannst tun und lassen, was immer du willst? Wirklich und aus vollem Herzen? Oder tauchen beim Aussprechen dieses Satzes Ängste auf (oh Gott, er wird doch dann nicht etwa ...)? Wenn diese Ängste auftauchen, dann bin ich noch nicht völlig bereit, Freiheit zu geben – und somit anfällig für eifersüchtige Liebe.

Liebe ohne Eifersucht

Eifersuchtslose Liebe setzt voraus, dass man Liebe nicht mehr zwingend mit der Befriedigung von Bedürfnissen und der Erfüllung von Wünschen und Erwartungen verbindet. Solange man das tut, kann man seinem Partner auch nicht Freiheit zugestehen, weil die Angst viel zu groß ist, der Partner könne die Freiheit »ausnutzen«, und wir kämen dann zu kurz. Schon die Idee vom Ausnutzen gewährter Freiheit spricht dafür, dass der Betreffende Liebe mit Bedürfnisbefriedigung verquickt und aus der Panik heraus noch nicht wirklich bereit ist, einen anderen Begriff von Liebe in Erwägung zu ziehen. Und dann ist er auch anfällig für Eifersucht und wird, sollte es soweit kommen, die entsprechenden Qualen durchleben müssen. In dem Maße jedoch, in dem jemand die Liebe zu seinem Partner immer weniger mit Bedürfnisbefriedigung koppelt und dann auch fähig wird, seinem Partner Freiheit in allen Dingen zuzugestehen, in dem Maße wird der Eifersucht die affektive Grundlage entzogen, und die Qualen der Eifersucht werden überflüssig. Oft wird vermutet, man würde seinen Partner nicht mehr lieben, wenn man nicht eifersüchtig ist. Entweder man ist eifersüchtig oder der Partner ist einem gleichgültig, heißt es. Diese oft geäußerte Meinung ist jedoch falsch. Eher ist das Gegenteil wahr: Die Liebe ist tiefer, wenn man den Partner nicht mehr durch die Brille der eigenen Bedürfnisse »liebt«. Man ist dann viel eher fähig, ihn so zu sehen, wie er wirklich ist, und ihn auch so, als der, der er ist, zu lieben.

Die Idee, dass Liebe dazu da sei, um die wechselseitigen Bedürfnisse in einer Partnerschaft zu erfüllen, wird zwar nicht oft ausgesprochen, bildet aber dennoch die Grundlage der traditionellen Auffassung von Partnerschaft. Dazu muss, auch hierin sind sich fast alle einig, ein Stück Freiheit geopfert werden: Du gehörst halt nicht mehr irgendwelchen anderen oder gar dir selber, sondern du gehörst mir! Erwartungen und Wünsche führen nicht zu Freiheit, eher im Gegenteil: Wenn viele Erwartungen und Wünsche an einen gerichtet werden, fühlt man eher Druck. Da man seinen Partner liebt oder zu lieben meint, möchte man natürlich seinen Erwartungen und Wünschen nachkommen und gerät so in einen Zwiespalt, in dem es schwer fällt, ehrlich zu sagen, was man denkt und fühlt. Man »arrangiert« sich dann, streitet vielleicht und versöhnt sich wieder; jedoch der durch Wünsche und Erwartungen erzeugte Druck wird meist nicht thematisiert. Wenn ich Liebe, wie oben dargestellt, ein Stück weit von meinen Wünschen und Erwartungen abkoppeln kann, dann kann ich meinem Partner Freiheit zugestehen. Ich funktionalisiere ihn dann nicht mehr in dem Sinn, dass er für mich da zu sein hat, sondern gestehe ihm explizit das Recht zu, sein eigenes Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu leben. Kann man das? Kann ich zu meinem Partner sagen: Du kannst tun und lassen, was immer du willst? Wirklich und aus vollem Herzen? Oder tauchen beim Aussprechen dieses Satzes Ängste auf (oh Gott, er wird doch dann nicht etwa ...)? Wenn diese Ängste auftauchen, dann bin ich noch nicht völlig bereit, Freiheit zu geben – und somit anfällig für eifersüchtige Liebe.

Das Buch dazu: **Dr. Thomas Deutschbein: Freiheit von der Eifersucht – Wege zu einer neuen Partnerschaft.** Novum Verlag 2011, SC, 218 S., 15,50 €.

Das Special dazu: **Dich alle liebe ich,** connection Tantra Special Nr. 85/2009 100 S., 9 €



DR. THOMAS DEUTSCHBEIN

Psychologe und Psychotherapeut, gibt Einzelberatungen, Seminare und Kurse, spezialisiert auf Partnerschaft. Er lebt im schweizerischen Bottmingen bei Basel. thomas.deutschbein@bluewin.ch

»Die Liebe ist tiefer, wenn man den Partner nicht mehr durch die Brille der eigenen Bedürfnisse »liebt.«



Ilka-Maria Thurmann
Uta Fischer (Illustration)

Am Anfang waren wir zu zweit Ein Buch für verlassene Zwillingkinder

Sandra spürt eine unbestimmte Sehnsucht. Sie weiß gar nicht genau, nach was. Tagsüber ist sie deswegen manchmal wie abwesend, und abends kann sie nicht alleine einschlafen ...

Einfühlsam und liebevoll illustriert, beschreibt „Am Anfang waren wir zu zweit“ einen frühen, vorgeburtlichen Verlust aus der Kinderperspektive: Sandra hatte im Mutterleib einen Zwilling, den sie sehr bald wieder gehen lassen musste.

In einem Begleittext für Eltern und Fachleute beschreibt die Autorin mögliche Folgen, aber auch heilsame Umgangsweisen, die sich in ihrer therapeutischen Arbeit bewährt haben.

Das Buch ist eine wertvolle Unterstützung für alle Berufsgruppen, die mit Kindern arbeiten. Es beschreibt ein Störungsbild, das aufgrund der gestiegenen Zahl künstlicher Befruchtungen an Bedeutung zunehmen wird.

38 Seiten, Format 15 cm x 21 cm, vierfarbig, gebunden, 16,90 Euro, ISBN 978-3-940529-71-8

Mabuse-Verlag GmbH

Postfach 90 06 47
60446 Frankfurt am Main
Tel.: 069-70 79 96-16
Fax: 069-70 41 52
www.mabuse-verlag.de

