



Thomas Deutschbein

FREIHEIT von der Eifersucht

Wege zu einer neuen
Partnerschaft

novum  pro

Das Thema Eifersucht begleitet viele Partnerschaften. Viele Paare sind sogar überzeugt, daß eine Beziehung ohne Eifersucht keine wahre Liebe sein kann. Thomas Deutschbein zeigt, daß Eifersucht ein notwendiges Merkmal unserer Konzeption von Partnerschaft ist. Solange wir das traditionelle Beziehungsmodell bejahen, bejahen wir die Eifersucht.

Der Autor stellt diesem ein neues Konzept von Liebe und Partnerschaft gegenüber, in dem der Eifersucht kein Platz eingeräumt wird.

Mit Übungsmöglichkeiten, um dieses neue Modell in der eigenen Beziehung zu leben!

ISBN 978399032237



9 783990 32237

EUR 35,-90 / € 35,-90
CHF 26,-90

Thomas Deutschbein

□ **Freiheit von der Eifersucht**
Wege zu einer neuen Partnerschaft



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Teil 1: Ein genauer Blick auf ein bekanntes Gefühl ...	9
Treue als Voraussetzung	9
Die Komponenten der Eifersucht	10
Die Entwicklung der Vorstellungen von Partnerschaft	21
Bindung und Beziehung	24
Verlustangst	27
Ich brauche dich doch	31
Sicherheit und Geborgenheit	33
Der Vergleich mit dem Nebenbuhler	36
Sprachlosigkeit	40
Liebe und Eifersucht im traditionellen Partnerschaftsverständnis	43
Teil 2: Die Rechtfertigung der Eifersucht	49
Zwei Arten von Eifersucht?	49
Unterschiedliche Definition des Problems	50
Eifersucht – ein Zeichen von Liebe?	53
Der evolutionsbiologische Ansatz: Eine wissenschaftliche Rechtfertigung der Eifersucht?	62
Teil 3: Menschen ohne Eifersucht	71
Freiheit von der Eifersucht – gibt es das?	71
Der sexuelle Untergrund	72
Reaktionen seriöser Autoren	75
Sexuelle Erregung in der Eifersucht	77
Alternative Bewegungen in „freier Liebe“	81
Polyamorie: Ein anderer Umgang mit Eifersucht	90
Polyamorie: Compersion	101

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek
verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Film, Funk und Fern-
sehen, fotomechanische Wieder-
gabe, Tonträger, elektronische
Datenträger und auszugsweisen
Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2010 novum publishing gmbh

ISBN 978-3-99003-223-7
Lektorat: Susann Säuberlich
Alte Rechtschreibung

Gedruckt in der Europäischen Union
auf umweltfreundlichem, chlor- und
säurefrei gebleichtem Papier.

www.novumpro.com

AUSTRIA · GERMANY · HUNGARY · SPAIN · SWITZERLAND

Teil 4: Die Ratgeberliteratur bei Eifersucht	111
Einzelorientierte Empfehlungen:	
Der Umgang mit der Eifersucht	111
Medikamente gegen Eifersucht?	116
Tiefenpsychologische Ansätze	117
Beziehungsorientierte Empfehlungen:	
Der Umgang mit dem Seitensprung	119
Konfrontation	127
Teil 5: Freiwerden von Eifersucht	135
Grundmerkmale der Eifersucht	136
Die Bewertung von Eifersucht	139
Freiheit von der Bedürftigkeit	140
Die Kontrolle von Erwartungen	146
Schritt 1: Erwartungen bewußt machen	151
Schritt 2: Wertfrei werden	152
Schritt 3: Zukunftserwartungen	154
Schritt 4: Eigene Erwartungen in Wünsche verwandeln	155
Sprechen über Treue, Untreue und Eifersucht	156
Dem Partner Freiheit geben	162
Das Selbstbild im sozialen Vergleich	166
Liebe und Verstehen	172
Über Treue	180
Fragebogen zu Treue, Untreue und Eifersucht	195
Anhang: Übersetzung der englischen Zitate	206
Literaturverzeichnis	212

□ Freiheit von der Eifersucht

Wenn ich für dich will, was *du* für dich willst, dann liebe ich dich wirklich. Wenn ich für dich will, was *ich* für dich will, dann liebe ich mich *durch* dich. An demselben Maßstab kannst du ablesen, ob andere dich lieben und ob du andere wirklich liebst. Denn Liebe wählt nicht für sich selbst, sondern macht die Wahl möglich, die die geliebte Person getroffen hat.

(N. Walsch)

□ Vorwort

„Eifersucht ist ein Zeichen von Liebe.“ – „Eifersucht ist kein Zeichen von Liebe.“ – Wer sich mit der Ratgeberliteratur zum Thema Eifersucht beschäftigt, wird entweder auf die eine oder auf die andere Aussage stoßen – man kann es sich aussuchen. Was hat also Eifersucht mit Liebe zu tun? „Müssen“ wir eifersüchtig sein, wenn wir lieben, oder ist eine Liebe ohne Eifersucht denkbar und lebbar?

Diesen Fragen wird hier nachgegangen, wobei unsere gängigen Vorstellungen von Partnerschaft etwas radikaler hinterfragt werden als sonst in der Literatur üblich; hierbei werden auch Aspekte von Liebe, Sexualität und Partnerschaft zur Sprache kommen, die sonst eher ausgeblendet werden, um ein vollständigeres Bild zu erhalten. Das Ergebnis sei jetzt schon verraten: Ja, es ist möglich, Partnerschaft und Liebe ohne Eifersucht zu leben, jedoch nicht im Rahmen des traditionellen, uns allen bekannten, Partnerschaftsmodells. Es wird gezeigt, daß Eifersucht eine notwendige Folge des derzeitigen Partnerschaftsmodells ist. Im letzten Teil des Buches wird diskutiert, wie Liebe und Partnerschaft konzipiert sein müssen, damit Eifersucht nicht mehr auftritt.

Am Ende dieses Buches befindet sich ein Fragebogen über Treue, Untreue und Eifersucht. Ich empfehle, diesen Fragebogen *vor* dem Lesen dieses Buches zu beantworten – und ihn dann nach dem Lesen noch einmal durchzugehen. Es ist durchaus möglich und wahrscheinlich, daß es interessante Ergebnisse gibt.

□ Teil 1: Ein genauer Blick auf ein bekanntes Gefühl

Treue als Voraussetzung

Gesetzt den Fall, man würde die Menschen fragen, was für sie das Wichtigste in einer Ehe oder Partnerschaft sei, so würden viele die Treue nennen – dem Partner treu sein und treu bleiben ist für die meisten ein hoher Wert, ja die unverzichtbare Voraussetzung jeglicher Beziehung. Treue hält die große Mehrzahl aller Männer und Frauen für wichtig, wesentlich und unentbehrlich. Wo es die Erwartung von Treue gibt, da gibt es auch die Möglichkeit von Untreue – und Eifersucht ist die allgemein übliche Reaktion auf wahrgenommene oder vermutete Untreue. Somit ist Eifersucht die Konsequenz der Erwartung von Treue. Da fast alle die Wichtigkeit von Treue für selbstverständlich halten, halten sie auch die Eifersucht als natürliche und automatische Reaktion auf die Bedrohung der Treue für logisch und zwingend: In einer repräsentativen Umfrage der Zeitschrift „Elle“ fanden 82 % der Befragten, daß Eifersucht völlig legitim sei, wenn man liebt. (Spiegel Panorama 14. 03. 2006)

Eifersucht und Treue gehören demnach zusammen und sind sozusagen nur im Doppelpack zu haben: Wer das eine will, kriegt auch das andere. Dies ist den meisten zumindest halbwegs bewußt. Und da Treue für die meisten einen hohen Wert darstellt, färbt dies auch auf die Eifersucht ab – dann muß Eifersucht doch wohl auch etwas Gutes sein. Wenn man in der Beratung junge Menschen fragt, wie sie sich ihren Partner vorstellen, so wird meistens die Erfordernis von Treue genannt. Fragt man dann weiter, *warum* sie sich eigentlich einen „treuen“ Partner wünschen, so geraten die Befragten ins Schleudern. Schon die Frage löst Verwunderung aus, *das ist doch wohl selbstverständlich!* Darüber hinaus fällt den meisten wenig ein; die Frage scheint ein Tabuthema zu berühren.

Doch wo ein Tabu herrscht, da besteht die Möglichkeit zu Entwicklung und Erkenntnis; eine Erfahrung, die schon Adam im Paradies machte, als er das Tabu in Frage stellte und den Apfel pflückte. Also stellen wir weiterhin unverdrossen die scheinbar so selbstverständliche Frage: *Warum wünschen wir uns eigentlich einen treuen Partner?*

Die Komponenten der Eifersucht

Eifersucht ist die Reaktion auf wirklichen oder vermeintlichen Liebesentzug. Diese Reaktion tritt vor allem auf, wenn der Partner sich jemand anderem zuwendet als uns selbst. Das Auftreten von Eifersucht ist nicht auf Paare beschränkt; Kinder können auf Geschwister eifersüchtig sein, wenn sie sich von Mama vernachlässigt fühlen; auch unter Freunden kann Eifersucht vorkommen. Bei Paaren jedoch gewinnt Eifersucht noch einmal eine besondere Qualität; denn Eifersucht wird hier am Sex festgemacht.

Eifersucht ist meist eine Mischung von mehreren negativen Gefühlen, von denen folgende besonders hervorstechen:

Verletztsein: Dies ist sicher das häufigste Gefühl. Es ist das Gefühl, daß die Basis der Partnerschaft verlassen bzw. entzogen wurde, daß eine unausgesprochene Vereinbarung, ein Versprechen gebrochen wurde. Typischer Gedanke: Warum hat er mir das angetan.

Angst, Panik: Die Angst richtet sich hier besonders auf die Möglichkeit, den Partner und somit seine Liebe zu verlieren, „Ich kann ohne ihn nicht leben“.

Wut, Haß: Wut richtet sich vor allem auf die dritte Person, die man dafür verantwortlich macht, daß es zum „Treuebruch“ kam oder kommen könnte. Die Wut kann sich aber auch auf den untreuen Partner richten („Wie kann sie es wagen.“)

Mißtrauen: Eine argwöhnische, mißtrauische Haltung, die stets das Schlimmste – gewöhnlich Fremdgehen des Partners und Beendigung der Beziehung – vermutet, gehört in der Regel auch zur Eifersucht.

Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle: In der Regel sinkt bei Eifersucht das Selbstwertgefühl. Je nach Veranlagung versinkt der/die Eifersüchtige in Hilflosigkeit und Angst oder versucht, durch Wut und Rache sein Selbstwertgefühl wiederherzustellen.

Scham, Ehre verletzt: Die Rolle der betrogenen Ehefrau, des gehörnten Ehemannes wird hier als absolut stigmatisierend empfunden – als *Schande*. Schlimm vor allem dann, wenn andere von dem Seitensprung/der Affäre wissen oder wissen könnten, ganz schlimm, wenn diese es eher wußten als man selbst, „nur ich habe es nicht gewußt.“

Dieser Gefühlscocktail kann verschiedene Verhaltensweisen zur Folge haben:

Ausrasten, eine Szene machen

Gewalttätig werden

Kontrollieren, nachspionieren, einen Detektiv beauftragen

„Die Koffer packen“, sofort die Beziehung beenden

Aus Rache selber fremdgehen – und anderes mehr.

Bei „gerechtfertigter“ Eifersucht, wenn die Untreue herauskommt, fühlt sich der „Betrogene“ oft, als würde man ihm den Boden unter den Füßen wegziehen. Viele können nicht mehr essen und nicht mehr schlafen; sie erleben die Untreue als absolute Katastrophe mit tiefen Depressionen, psychosomatischen Symptomen wie Herzrhythmusstörungen und Panikattacken bis zu Selbstmordgedanken, was im Extremfall auch zu Mord oder Suizid führen kann. Immer wieder tauchen Bilder und Phantasien auf, die den Partner im zärtlichen oder sexuellen Kontakt mit dem Nebenbuhler zeigen. Die Betroffenen fühlen sich traurig, erniedrigt, gedemütigt; das Vertrauen in den Partner geht

gegen Null. Frauen in dieser Situation reagieren emotionaler, oft in Form von offen geäußelter Wut, Männer blocken eher ab und ziehen sich zurück. Sehr typisch ist auch die *Verunsicherung*: Wie konnte das geschehen? Wie konnte mein Partner mich so hintergehen? Man fühlt sich verwirrt und unsicher, weiß nicht, was man jetzt von der Beziehung halten soll, ja, man fühlt sich *verraten* – ein *Versprechen ist gebrochen* worden, man fühlt sich *betrogen*, gebrandmarkt, für dumm verkauft. Entsprechend sinkt das Selbstwertgefühl.

Im folgenden einige typische Beispiele (entnommen aus Baumgart 2006, S. 296 f.):

*„Ich habe nicht gemeint, daß ich je wieder ein normales Leben führen kann. Ich dachte, es ist alles zu Ende – wenn der Mann die Familie verläßt, und vor allem, wenn er mich verläßt. Ich kam mir weggestellt vor, wie ein Möbelstück mit zwei Kindern. Denn er war damals alles für mich, und ich war eben – das mußte ich begreifen – **nicht** alles für ihn.“*

„Ich bin mir wie hinausgeschleudert vorgekommen, wie total allein in der Welt, ich will nicht sagen, ich war tot, aber es war Nacht. Wenn ich damals die Beratung nicht gehabt hätte – ich weiß nicht, ob ich heute noch wär.“ (Dazu Baumgart: In diesem Fall war die Frau ganz sicher, daß ihr Mann mit der Rivalin nicht geschlafen, sondern nur heftig geflirtet hatte. Und in der Katamnese, siebzehn Jahre nach Beratungsbeginn, war die Erinnerung noch so schmerzlich, daß Tränen flossen).“

*„Mich überfiel das wie ein Erdbeben, und ich konnte mir **nichts** erklären. Ich habe immer gedacht, ich hätte alles richtig gemacht, und uns kann so was nicht passieren, weil unsere Beziehung so einmalig ist. Es war so bitter – damals ging durch die Presse das Bild von einem Vietnamesen, der erschossen wird und sein Gewehr verliert. Man sah das Ungläubige von dem Mann: Warum werde ich jetzt erschossen? So hab ich mich gefühlt. Dieses: Warum mir! Warum mir? – Ich tu doch alles!“*

Die Heftigkeit der Reaktion ist bemerkenswert. Baumgart kommentiert: „Viele Klienten haben die Gefährdung der tragenden Liebe als eine Frage von Tod und Leben empfunden. Immerhin ein Drittel der befragten Klienten hat Suizidversuche gemacht.“ Partnerschaft so gesehen scheint etwas absolut Gefährliches zu sein, wenn sie nicht gelingt, d. h. einseitig beendet wird oder gefährdet scheint. Derartige Reaktionen deuten auf eine tiefe Abhängigkeit der Partner hin: Wenn mein Partner sich nicht so verhält, wie ich es mir wünsche, dann bin ich im Eimer, schlimmstenfalls verliere ich sogar jeglichen Lebenssinn. Und die Frage, die in diesem Buch immer wieder auftauchen wird, ist: *Wollen wir Partnerschaft so definieren, begreifen und leben?*

Schauen wir uns jedoch zunächst die verschiedenen Komponenten der Eifersucht einmal genauer an.

Verletztsein ist sicher die häufigste Reaktion bei Eifersucht – verletzt, weil der Untreue sich nicht an das „Versprechen“ gehalten hat, was er einmal gegeben hat; verletzt, weil er sein Glück sich jetzt „woanders“ holt, statt bei mir, und so weiter. Aus all dem läßt sich eine einfache Schlußfolgerung ziehen: *Verletzt ist der, dessen Erwartungen nicht erfüllt wurden.* Der Umkehrsatz gilt ebenso: Wer keinerlei Erwartungen hat, kann auch nicht verletzt werden. Nun ist es nicht nur so, daß es Erwartungen in einer Partnerschaft gibt, man könnte sagen, daß eine Partnerschaft geradezu aus Erwartungen besteht, Erwartungen, wie der Partner sein *soll*, wie er sich verhalten *soll* und vor allem, *daß er unsere Wünsche erfüllen soll*, Wünsche nach *Geliebtwerden*, nach *Versorgtwerden* und dergleichen mehr. Es ist in einer Ehe oder Partnerschaft fast unmöglich, keine Erwartungen zu haben, ja, Erwartungen gelten sogar als normal und erwünscht. Erwartungen an den Partner stellen heißt, uns ein Bild zu machen, wie ein Partner sein soll, der unsere Bedürfnisse erfüllt. Erwartungen sind *auf den Partner* gerichtet, aber *nicht zugunsten des Partners, sondern zugunsten von uns selbst.*

Verletzbarkeit und Erwartungen gehören zusammen; auch sie sind nur im Doppelpack zu haben. Je mehr Erwartungen

ich an einen Menschen habe, desto verletzbarer bin ich. Immer wenn ich verletzt reagiere, so kann ich daraus schließen, daß eine Erwartung von mir enttäuscht wurde.

Die grundlegendste Erwartung in fast allen Partnerschaften ist die nach sexueller Ausschließlichkeit oder „Treue“. Diese Erwartung ist so fundamental, daß sie gewöhnlich nicht diskutiert wird; ihre Kenntnis und Befolgung wird in der Regel stillschweigend beim Partner vorausgesetzt. So schreibt die Paar- und Sexualtherapeutin Esther Perel:

Unser Glaube an die Monogamie ist so tief verwurzelt, daß die meisten Paare, insbesondere heterosexuelle, dieses Thema gar nicht erst ansprechen. Es scheint sich für sie zu erübrigen, über etwas zu diskutieren, das als gegeben feststeht. Selbst diejenigen, die sonst durchaus bereit sind, alle möglichen Spielarten der Sexualität auszuprobieren, sind sehr zurückhaltend, wenn es darum geht, die Grenzen der Exklusivität anzutasten. Monogamie hat eine absolute Qualität, das heißt, man kann nicht vornehmlich, zu achtundneunzig Prozent etwa, monogam oder zeitweise nichtmonogam sein. Über Treue zu diskutieren würde bedeuten, daß sie verhandelbar und nicht mehr obligatorisch ist. Betrogen zu werden erscheint uns als eine so düstere Aussicht, daß wir dieses Thema lieber gar nicht erst ansprechen. Wir fürchten, daß uns das kleinste Zugeständnis geradewegs nach Sodom und Gomorrha führen wird. (Perel 2006, S. 242f.)

Und in einem holländischen Buch über den Seitensprung schreiben die Autoren:

Ein Paar, das zusammenlebt, trifft unausgesprochen die Vereinbarung, füreinander an erster Stelle zu stehen und eine sexuelle Beziehung miteinander zu haben, die andere ausschließt. Die beiden wollen füreinander die wichtigsten Personen sein und ausschließlich miteinander sexuellen Kontakt haben. Eine außereheliche Beziehung ist ein Vertragsbruch, die die Beziehung selbst in Frage stellen kann. (Luyens/Vansteenwegen 2006, S. 15)

Es wird also „unausgesprochen“ eine „Vereinbarung“ getroffen, die, wenn sie nicht eingehalten wird, einen „Vertragsbruch“ dar-

stellt. Das ist eine merkwürdige Formulierung, denn ein Vertrag ist eine freie, bewußte und mündlich ausgesprochene und/oder schriftlich fixierte Vereinbarung zwischen zwei Menschen mit Bindewirkung – wie kann es also einen *unausgesprochenen* Vertrag geben? Widerspricht diese Formulierung nicht dem Wesen des Vertrags? Tatsächlich reagieren aber die meisten im eifersüchtigen Verletztsein, als ob der andere einen Vertrag gebrochen hätte. Aber wurde denn ein Vertrag geschlossen? Sicher nicht im Sinne einer freien und bewußten Vereinbarung. Wir beziehen uns auf das obige Zitat von Perel, nach dem die meisten Paare dieses Thema gar nicht erst ansprechen: „Es scheint sich für sie zu erübrigen, über etwas zu diskutieren, das als gegeben feststeht.“ Ein Vertrag, über den nicht diskutiert wird, weil er als „gegeben“ feststeht? Diese Art von „Vertrag“ nehmen die meisten Menschen völlig selbstverständlich hin, was seltsam genug ist. Und wenn der Partner sich nicht nach diesem „Vertrag“ richtet, fühlen wir uns *verraten* – als ob der andere ein Versprechen gebrochen hätte. Aber hat er denn ein Versprechen abgegeben? Und kann ein solches Versprechen denn überhaupt abgegeben und gehalten werden?

Dies sind Fragen, die merkwürdig anmuten, schon deshalb, weil sie so gut wie nie gestellt werden. Auch sogenannte Experten stellen diese Fragen praktisch nie und übernehmen so das gängige, offensichtlich tief im Unbewußten verankerte Partnerschaftsmodell. Die „Treue“ in bezug auf sexuelle Exklusivität ist offensichtlich etwas Unhinterfragbares, etwas, das sich aus sich selbst versteht und deshalb nicht diskutiert werden muß. Diese Unverhandelbarkeit und Unhinterfragbarkeit von Treue ist Basis und Voraussetzung des tiefen Verletztheitsgefühls in der Eifersucht: Man sieht etwas als gegeben an, was aber nie explizit formuliert wurde.

Angst und Panik sind weitere häufige Gefühle in der Eifersucht. Ängste und Panik zeigen ein tiefgehendes Gefühl von Hilflosigkeit an. Wenn also das wirkliche oder vermutete Verhalten des Partners mich in einen Zustand der Hilflosigkeit bringt, was be-

sagt das? Es besagt, daß ich mich von meinem Partner *abhängig* gemacht habe.

Auch diese Abhängigkeit ist etwas so Allgemeines und Selbstverständliches, daß es kaum jemals hinterfragt wird. Zum Beispiel wird ständig überall und in allen Medien suggeriert, daß der Partner uns glücklich machen kann. Partnerschaften werden gewünscht und angestrebt, weil wir in dem blinden Glauben leben, der Partner würde oder könnte uns glücklich machen, indem er sich uns zuwendet, uns liebt usw. Mit diesem Glauben machen wir unbewußt einen folgenschweren Schritt: *Wir übertragen dem Partner die Macht, uns glücklich zu machen*: Wenn der Partner ein bestimmtes, erwünschtes Verhalten zeigt, sind wir glücklich. Warum ist dieser Schritt so folgenschwer? Ganz einfach: Mit diesem Schritt übertragen wir dem Partner auch die Macht, uns unglücklich zu machen. Unser Befinden, unser Glück oder Unglück, liegt dann ganz offensichtlich nicht in unserer Hand, sondern in der des Partners: Ist er treu, dann sind wir zufrieden, ist er untreu, dann bricht die Welt zusammen. Und das alles aufgrund einer „Vereinbarung“, die nie ausgesprochen oder explizit geschlossen wurde.

Diese Abhängigkeit hat auch eine emotionale oder energetische Seite. Liebe bedeutet für viele einen Gefühlsstrom, in dem sie sich genährt und geborgen fühlen. Wenn dieser Gefühlsstrom plötzlich wegfällt, wird uns unsere Abhängigkeit von diesem Strom der Liebe bewußt: Ein Gefühl der Hilflosigkeit und Angst kommt auf. Vor allem Männer, die ja gemeinhin als das starke Geschlecht gelten, bekommen das zu spüren, wenn sie von ihren Frauen verlassen werden. Warum gerade Männer? Weil Frauen aufgrund ihrer mütterlich-umsorgenden Natur oft ihre Männer emotional „mitversorgen“. Der Mann ist diesen emotional nährenden Zustrom gewöhnt, auch wenn er ihn oft bewußt nicht wahrnimmt – aber das Fehlen dieses Zustroms wird ihm schlagartig bewußt, wenn er wegfällt. Dies ist die *energetische Abhängigkeit, die Abhängigkeit von der nährenden Energiezufuhr in der Liebe*.

Auch Frauen kennen die Abhängigkeit in der Partnerschaft. Wenn der Mann der Dreh- und Angelpunkt des eige-

nen Daseins ist, wenn man Entscheidungen, die man eigentlich selber fällen könnte, bewußt oder unbewußt an den Mann delegiert, „mein Mann wird's richten“, und dieser Mann dann plötzlich geht oder sich in „eine andere“ verliebt, dann kann frau an der Panik, die sie ergreift, merken, daß sie ihr Selbst in den Mann verlagert und sich so in der Beziehung abhängig gemacht hat.

Wut und Haß sind weitere häufige Gefühle in der Eifersucht; sie sind nach Angst und Panik die andere Möglichkeit, auf Verletztsein und Hilflosigkeit zu reagieren. Wut ist eine eher starke Reaktion, die durch Handeln das Böse aus der Welt schaffen möchte, aber da Wut letztlich eine Reaktion auf Hilflosigkeit und Opfergefühle ist, ist sie auch eine schwache Reaktion, die gewöhnlich zu keinem positiven Ergebnis führt. Wenn Wut in der Eifersucht auftaucht, liegt dem gewöhnlich ein *Besitzdenken* zugrunde. Was ist Besitzdenken? Aufgeklärt, wie wir sind, werden wir zumindest in der westlichen Welt wohl selten behaupten, daß der Partner uns gehört wie ein Gegenstand, über den man frei verfügen, den man auch kaputt machen und wegwerfen kann. Aber in der eifersüchtigen Wut reagieren wir so. Ein typischer Gedanke hierfür lautet: „*Du gehörst doch zu mir*“ – mit Betonung auf „*zu mir*“. Eifersüchtiges Besitzdenken zementiert eine als Tatbestand empfundene Erwartung: Mein Partner gehört *zu mir* und hat damit keinerlei Freiheit mehr, sich jemand anderem zuzuwenden. Wenn er es doch tut, wirklich oder eingebildet, dann ist die gerechte Weltordnung verletzt und Empörung kommt auf: *Wie kann sie es wagen*. Diese Wut ist blind; sie will losstürzen, schreien, eine Szene machen, dreinschlagen. Wer in der eifersüchtigen Wut ist, will nicht zuhören und verstehen.

Mißtrauen ist eine weitere typische Reaktion. Partnerschaft gründet auf Vertrauen, so die gängige Meinung, aber auf was vertraut man da eigentlich? Nun, natürlich darauf, daß der Partner einem erhalten bleibt und nicht fremdgeht – hier gilt ge-

nau dasselbe, was bereits über Erwartungen gesagt wurde: *Wenn meine – unbewußten, unausgesprochenen – Erwartungen erfüllt werden, dann habe ich Vertrauen, wenn nicht, dann kommt das Mißtrauen.* Der Unterschied zum Verletztsein besteht in der Richtung: Verletztsein beschreibt den eigenen inneren Zustand und Mißtrauen richtet sich auf den Partner.

Daß Nachspionieren und Kontrollieren nichts bringt, darüber sind sich die Experten einig. Der Mißtrauische vermeidet etwas: Mit dem Partner zu reden, ihn schlicht und einfach zu fragen. Diese Vermeidung des Gesprächs wird uns noch weiter beschäftigen. Jedoch erinnern wir uns, was weiter oben über den unausgesprochenen Vertrag gesagt wurde: Wenn schon zu Beginn der Beziehung nicht über den „Vertrag“ gesprochen und verhandelt werden konnte, so kann jetzt, wo eine Befürchtung in der Luft hängt, oft auch nicht gesprochen werden; lieber werden Taschen durchwühlt und Handys kontrolliert. Das Thema Untreue in der eigenen Partnerschaft wird ausgeklammert; es darf nicht besprochen, nicht bewußt werden. Nur von daher ist es möglich, daß im Internet „Treuetests“ angeboten werden mit Hilfe von Lockvögeln und Flirtprofis („Wir schaffen Gewißheit! Werden Sie belogen & betrogen oder ist Ihr Partner wirklich treu?“), oder daß im selben Zusammenhang Bücher angepriesen werden über „Spionagetechniken von Privatdetektiven“ („Sie sind dabei, die effizientesten Möglichkeiten kennenzulernen, wie Sie eindeutig und lückenlos belegen können, wenn Ihr(e) Partner/in Sie betrügt!“). All dieser Aufwand würde sich erübrigen, wenn Paare offen über dieses Thema reden könnten – jedoch sie können es nicht. *Die Grundlagen für Mißtrauen sind automatische Treue-Erwartungen, gekoppelt mit der Unfähigkeit, offen darüber zu kommunizieren.*

Wir kommen zu **Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen.** Selbstgefühl bezeichnet einen Zustand, in dem wir ein Gefühl für uns selbst haben und wissen, wer wir sind. Dies setzt sich fort im Selbstwertgefühl: Wir wissen um unsere Qualitäten und Fähigkeiten; wir wissen um den Wert, den wir für

uns selbst und für andere haben. Daß bei Eifersucht und Untreue des Partners das Selbstwertgefühl erniedrigt ist, ist eine häufige Tatsache. Hier taucht ein erneutes Rätsel auf: Wie kann es möglich sein, daß das Verhalten unseres Partners unser Selbstwertgefühl beeinflusst? Sind wir denn ein anderer geworden, daß wir uns plötzlich minderwertig vorkommen? Oder sind wir nicht immer noch dieselben mit all unseren positiven Qualitäten?

Wir erinnern uns, was im Kapitel *Angst* und *Panik* gesagt wurde: Die meisten räumen ihrem Partner unbewußt die Macht ein, über ihr Glück (oder Unglück) zu entscheiden. Mit dieser *Delegation von Macht an den Partner* räumen wir ihm auch Zugriff auf unser Selbstwertgefühl ein: Nicht mehr wir, sondern unser Partner hat es in der Hand, ob wir uns wertvoll oder minderwertig fühlen.

Und wie haben wir das fertiggebracht, diese Macht an den Partner zu delegieren? Mit der Erwartung, daß der Partner unser Selbst bestätigt:

Ich wollte doch um jeden Preis erreichen, daß Georg eifersüchtig wird. Aber diesen Gefallen hat er mir natürlich nicht getan ... Er sollte wenigstens einmal Eifersucht zeigen! Das wäre endlich der Beweis meiner Wichtigkeit für ihn gewesen. Es war so entsetzlich kränkend, nie wirklich zu genügen, sich immer so viel Mühe geben zu müssen (Gambaroff 1987 S. 25)

Diese *Bestätigung des Selbst durch den Partner* ist eine der wichtigsten Funktionen in der traditionellen Partnerschaft. Wenn mein Partner sich mir zuwendet und viel von mir hält, steigt mein Selbstwertgefühl, wendet er sich ab und kritisiert, dann sinkt es. Bewußt und unbewußt erhoffen und erwarten wir von unserem Partner, daß er unser Selbst bestätigt. Und damit geraten wir in eine gefährliche Abhängigkeit: Wir geben die Selbstbestätigung aus der Hand, übertragen sie dem Partner, räumen ihm diesbezüglich Macht ein – mit der Folge, daß unser Selbst zusammenbricht, wenn der Partner sich von uns abwendet.

Scham, verletzte Ehre. Diese Gefühle treten vor allem auf, wenn wir auf die Meinung anderer Menschen sehr viel Gewicht legen. Die meisten Menschen sind mehr oder weniger an *Normen* orientiert, beachten das, was *man* sagt oder tut, wie *man* sich verhält, was in dieser oder jener Situation schicklich ist oder sich nicht schickt. Monogamie und Treue sind und waren immer anerkannte Werte – und Außenbeziehungen waren schon immer verpönt. Nirgends sind die Anstandsregeln so rigide wie im Bereich Ehe, Liebe und Sexualität, und wenn ein Mensch sehr normorientiert ist und es nicht wagt zu sagen, ich entscheide selbst über die Regeln, nach denen ich mein Leben führe, so wird er es als Scham empfinden, wenn Dinge wie Seitensprung, Zwist, Untreue in der eigenen Ehe oder Familie passieren.

Zusammengefaßt kann bis jetzt gesagt werden:

Eifersucht entsteht, weil wir Treue erwarten. Diese Erwartung ist bei den meisten Menschen zwingend und hundertprozentig. Sie ist nicht das Ergebnis von bewußter Auseinandersetzung und Verhandlung mit dem Partner. Sie ist ein automatischer, unbewußter Reflex, der sich bei den meisten beim Eingehen einer Beziehung einstellt.

Treue erwarten wir nicht aus Liebe, sondern aus selbstbezogenen Motiven: Wir wünschen uns und erwarten vom Partner einen Strom von Liebe und Bestätigung. Diesen Strom, diese ständige Zufuhr, wollen wir uns gerne sichern, wir wollen *sicherstellen*, daß wir immerzu geliebt und bestätigt werden. Mit dieser Erwartung machen wir uns abhängig von den Reaktionen unseres Partners; wir übertragen so dem Partner Macht über uns, die Macht, uns glücklich oder unglücklich zu machen. Eifersucht ist die Reaktion, wenn wir merken, daß der Partner unseren Erwartungen nicht entspricht.

Diese Erwartungen Liebe zu nennen, ist Geschmackssache. Tatsächlich geht es bei diesen Erwartungen nicht um das Wohl des Partners, sondern um *unser* Wohl, um die Erfüllung *unserer* Bedürfnisse. Wir werden wütend oder panisch, wenn

der Partner der ihm zugedachten Aufgabe, unsere Bedürfnisse zu erfüllen, nicht nachkommt. Erwartungen sind *auf den Partner gerichtet, aber auf uns bezogen*.

Weiter oben stellten wir die Frage, warum sich die Menschen einen „treuen“ Partner wünschen. Es ist desillusionierend zu erkennen, daß genau dies der Grund ist: Die Sicherstellung unseres Bedürfnisses nach Geliebtwerden, die Erfüllung unserer Wünsche und die Bestätigung unseres Selbst durch den Partner. Aber es ist doch ganz natürlich, sich dies vom Partner zu wünschen! – Ja ... wenn wir bereit sind, den Preis dafür zu bezahlen.

Die Entwicklung der Vorstellungen von Partnerschaft

Partnerschaften entstehen aus Wünschen und Erwartungen, doch woher kommen diese Wünsche und Erwartungen? Hierfür gibt es viele Quellen:

Die eigenen Eltern und die Beobachtung des Kindes, wie Vater und Mutter miteinander umgehen, stehen an erster Stelle. Die Psychoanalyse hat sich um diese Zusammenhänge gekümmert (siehe diesbezüglich Baumgart 2006 in bezug auf Eifersucht).

Schon ein Großteil der Märchen (Dornröschen, Aschenputtel usw.) schildert, wie Mann-Frau-Beziehungen entstehen. Das Kind saugt dies alles in sich auf, in einem Alter, in dem von Partnersuche noch keine Rede sein kann.

Mit zunehmendem Alter treten immer mehr Rollenvorbilder für Mann-Frau-Beziehungen hinzu.

Unzählige Filme, Geschichten, Romane, Berichte, Lieder und Popsongs, Schauspiele und Opern haben nur ein Thema: Die Mann-Frau-Beziehung, und unter diesen werden speziell Dreiecksbeziehungen mit Eifersucht ständig in allen Varianten durchgespielt.

Dies alles zusammen schafft ein *Feld*, welches sich *unbewußt vermittelt*. Der Einzelne, der in diesem Feld lebt, schöpft daraus

Überzeugungen und Normen, die praktisch nie hinterfragt, sondern unbewußt gelebt werden. Dieses Feld ist die Quelle von Erwartungen und Wünschen, mit denen eine Partnerschaft begonnen wird.

Und das sieht zum Beispiel so aus:

Viele Frauen, die in diesem Buch zu Wort kommen, denken: Das ist er!, wenn sie ihrem Traummann das erste Mal begegnen. Hoffen, daß sie mit ihm ein Leben lang zusammenbleiben, sehnen sich nach Geborgenheit und Glück, Schutz und Sicherheit bei ihrem Partner und hoffen auf gegenseitige Treue. Viele wollen für ihre Kinder ein Nest, in dem sie behütet und umsorgt aufwachsen. (Wendt 2002, S. 16)

Und, etwas nüchterner, schreibt Starke im Lexikon der Erotik über die Partnersuche von Jugendlichen:

Sexologische Untersuchungen zeigen, daß vor allem die Jugendlichen Liebe als ein partnerschaftliches Verhältnis betrachten ... [Die Liebe] wird als einmalig empfunden und ist im gesuchten Idealfall die große Liebe, die ein Leben lang hält. [Die Jugendlichen] verlieben sich nicht auf Zeit, nicht vorläufig oder probeweise, sondern suchen die feste, vertrauensvolle, dauerhafte Liebesbeziehung und wenden sich voll und uneingeschränkt der geliebten Person zu. (Aresin/Starke 1996, S. 597; zitiert nach Mary 2002)

„Ein Leben lang zusammenbleiben, Geborgenheit und Glück, Schutz und Sicherheit, gegenseitige Treue“ – woher haben die Frauen das? „Die große Liebe, die ein Leben lang hält“ – woher haben die Jugendlichen das? Haben sie zu viele kitschige Liebesfilme gesehen, zu viele genauso kitschige Popsongs gehört? Von realen Rollenvorbildern haben sie es wahrscheinlich weniger: Meist sind die eigenen Eltern oder die Beziehungen, die man in der Nachbarschaft erlebt, kein so günstiges Beispiel für die große Liebe. Die Statistik, und das heißt, die durchschnittliche Wirklichkeit, spricht eine andere Sprache: Untreue, Trennung, ständiger Streit und Verödung sind häufig und eine glückliche, lebenslange Partnerschaft hat eher Seltenheitswert. Eigentlich müßte man angesichts dieser Realität mit Treue-Erwartungen

vorsichtig sein, doch die Realität hat zu Beginn einer Beziehung wenig zu sagen:

Männer und Frauen, so zeigte eine kürzlich beendete Studie des amerikanischen Psychologen Charles Kirk Burnett, handeln und denken wie ihre Großeltern – chauvinistisch die Männer, traditionell weiblich die Frauen. Burnett hatte 38 000 junge Brautpaare darüber befragt, wie sie sich ihr eheliches Zusammenleben vorstellen und wie sie ihre Rolle in der Ehe sähen. Die meisten Frauen glauben, so eines der Untersuchungsergebnisse, nach ihrer Heirat zu Hause bleiben und den Haushalt versorgen zu müssen; sie fühlen sich unwohl, wenn über Sex gesprochen wird, und fürchten sich davor, daß ihr Mann sie schlägt, wenn er zornig und betrunken ist. Die Männer andererseits bezweifeln, daß ihre Frauen fähig sind, mit Geld umzugehen, und versuchen fortwährend, ihre Partnerinnen zu dominieren und ihre eigenen Interessen durchzusetzen. Geblieben sind auch die Illusionen: Die meisten der befragten Männer und Frauen meinten, sie könnten sich „auf keinen Fall“ vorstellen, daß es in ihrer Ehe mal Probleme geben werde. (SPIEGEL 52 – 1981) 21. 12. 1981, Spectrum)

Nein, Probleme wird es nie geben, die große Liebe kommt von selbst, Glück und Geborgenheit wird vom Partner gegeben und garantiert, und das ein Leben lang – woher kommen solche Ideen? Es ist, als ob ein großes, unbewußtes *Feld* bestünde, welches uns vermittelt, was richtig und was falsch ist und wonach wir uns in Beziehungen zu richten haben. Fast alle Äußerungen über Beziehung in der Wirklichkeit und in den Medien sind Ausdruck dieses Feldes und tragen wiederum zum Feld bei, z. B. auch die Idee, eine Außenbeziehung sei ein „Verrat“ oder ein „Vertragsbruch“, obwohl nie ein Vertrag geschlossen wurde. Wir haben offensichtlich ein Feld aufgebaut, in dem solche Ideen wuchern und gedeihen, und das in oft krassem Gegensatz zur Wirklichkeit. Die Eifersucht ist die Kehrseite dieser Ideen, mit denen mit oft viel Euphorie eine Beziehung begonnen wird.

Bindung und Beziehung

In der Eifersucht befürchten wir, der Partner könnte uns entgleiten, vielleicht, weil er eine andere Person attraktiver findet als uns. Der Partner zeigt nicht mehr das Interesse an uns, welches wir erwarten, er *könnte gehen* – und wir reagieren mit absoluter Panik. Wie schon oben gesagt, geht es in dieser Panik *um uns, nicht um den Partner*, wir befürchten, daß *unsere* Bedürfnisse nach Liebe und Bestätigung nicht weiter erfüllt werden könnten.

Nun könnte es ja sein, daß wir in einer erfüllten und liebevollen Partnerschaft leben. Dann hätte die eifersüchtige Verlustangst eine gewisse Plausibilität: Niemand will gern etwas verlieren, was ihm wichtig ist. Wenn wir nun im anderen Fall in einer normalen Partnerschaft leben, ohne große Höhen und Tiefen, dafür mit viel Gewohnheit, oder gar in einer weitgehend verödeten und streiterfüllten Partnerschaft – dann müßte doch die Eifersucht geringer sein, oder? Im gänzlich negativen Fall müßten wir sogar froh sein, wenn unser Partner jemand anderen hat – es wäre dann ja nur positiv zu werten, wenn unser Partner sich davonmacht, da eh nichts Gutes mehr von ihm erwartet werden konnte. Der Grad an Eifersucht müßte also variieren, je nachdem, wie positiv für uns die Beziehung ist.

Merkwürdigerweise stimmt diese Logik nicht – das Ausmaß an Eifersucht ist ziemlich unabhängig davon, wie positiv oder negativ wir die Beziehung erleben. Dies ist wieder so ein Rätsel, welches sich jeglicher Plausibilität verschließt. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an eine Frau, die in einer absolut katastrophalen und demütigenden Ehe lebte. Ihr Mann hatte kein freundliches Wort für sie übrig; er schlug und erniedrigte sie, wo er konnte. Dies alles nahm sie geduldig hin; sie war es offensichtlich nicht anders gewohnt. Dann stellte sich heraus, daß ihr Mann ein Verhältnis hatte. Der Eifersuchtsanfall, in den sie geriet, brachte zuwege, was jahrelange Mißhandlung nicht bewirkte: Sie trennte sich von ihrem Mann.

Was kann daraus gefolgert werden? Es kann eine starke *Bindung* bestehen, auch wenn die *Beziehung* als negativ erlebt wird.

Die oben zitierte Frau fühlte sich *gebunden* an ihren Mann – *trotz* schlechter Beziehung. Der Mann *durfte* sie schlagen, er *durfte* sie demütigen, das war zwar nicht schön, aber stellte für sie die Beziehung nicht infrage. Was der Mann aber *nicht durfte*, *das war fremdgehen* – erst der sexuelle Kontakt mit einer anderen Frau beendete für sie Bindung und Beziehung.

Die Unterscheidung zwischen Bindung und Beziehung ist grundlegend. *Bindung* ist das, was *automatisch* entsteht, wenn wir mit einem Menschen eine Zeit zusammenleben und gemeinsame Gewohnheiten haben. Die Stärke von Bindung ist abhängig von der Länge der gemeinsam verbrachten Zeit (Dauer an Jahren, gemeinsame Vergangenheit) und damit der Menge an gemeinsamen Erlebnissen und gemeinsamen Gewohnheiten. Dagegen bezeichnet *Beziehung* die Qualität, die wir dem Zusammenleben geben. Eine Beziehung kann gut oder schlecht sein, sie kann harmonisch, anregend, ruhig bis langweilig, intensiv sein und tausend andere Qualitäten haben. Eine *Bindung* ist nie gut oder schlecht, sie *ist* einfach – entweder vorhanden oder nicht vorhanden; wenn vorhanden, ist sie stark oder schwach. In bezug auf Bindung kann man nur fragen, ob eine Bindung besteht und wie stark sie ist – alles andere, besonders jede qualitative nähere Bestimmung, gehört nicht zur Bindung, sondern zur Beziehung. Unglückliche Beziehungen sind dadurch gekennzeichnet, daß die Bindung stark, aber die Beziehung schlecht ist: Die Partner leiden in ihrer Beziehung, fühlen sich aber aufgrund ihrer Gebundenheit unfähig, sich zu trennen.

Nehmen wir in einem weiteren Beispiel ein Paar, welches schon lange verheiratet ist. Die Beziehung wird als harmonisch bezeichnet, keiner denkt an Trennung, als einziges Problem ergibt sich, daß die Frau die Weiterführung der sexuellen Beziehung ablehnt, während der Mann gerne noch weiter Sex mit seiner Frau hätte, was aber jetzt unmöglich wird. Der Mann verzichtet, resigniert, und beginnt schließlich eine Nebenbeziehung. Wenn die Frau dies entdeckt – wird sie eifersüchtig reagieren? Ja, mit hoher Wahrscheinlichkeit. Offensichtlich ist die Frau der Meinung, daß, wenn sie Sexualität nicht mehr leben