

**Vorsicht,
Partnerschaftsfalle**
Ständiges Misstrauen
und Kontrolle sind
häufig der Grund,
dass Partnerschaften
scheitern

Beziehungskiller



**Paar
Sabin**

Eifersucht

Eine Studie besagt: 98 Prozent aller Menschen ist dieses Gefühl nicht fremd. Doch ab wann wird es krankhaft?

Was hinter der dunklen Seite der Liebe steckt

Wenn ganz normale Menschen plötzlich beginnen, in bester Spionage-Manier Taschen und Handys des Partners zu durchsuchen, dann ist höchstwahrscheinlich sie schuld: die Eifersucht. Nur warum treibt diese Emotion oft so seltsame Blüten?



**herapeuten
e und Roland Bösel**

„Die Eifersucht steckt in uns allen“, weiß der Paartherapeut und Eifersuchts-Experte Roland Bösel. Er und seine Frau Sabine betreiben eine Praxis für Paartherapie und sind Autoren des

„Ein bisschen Eifersucht ist ganz normal“

Ratgebers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (Orac Verlag). „Sie entsteht ganz natürlich dann, wenn man jemanden liebt.“ Also ist grundsätzlich niemand davor gefeit – und es ist

wohl auch niemandem fremd, dieses stechende Gefühl im Magen, dieser quälende Argwohn: Mein Partner betrügt mich!

Aber keine Sorge: „Ein bisschen Eifersucht ist völlig in Ordnung und auch ein Zeichen dafür, dass einem der Partner wichtig ist“, erklärt der Experte. **Schlimm wird es jedoch, wenn das Misstrauen krankhafte Ausmaße annimmt.** Psychologen unterscheiden dabei zwischen natürlicher und neurotischer Eifersucht. „Bei der natürlichen Form liegt eine reale Bedrohung vor“, weiß Roland Bösel. „Das bedeutet, man geht zu Recht davon aus, dass der Partner untreu ist. Die neurotische Form jedoch entbehrt jeder vernünftigen Grundlage.“ Diese krankhafte Eifersucht hat ihre Wurzeln meistens in der Kindheit: „Menschen, die von ihren Eltern oft allein gelassen wurden, leiden häufig unter starken Verlustängsten – und diese Ängste drücken sich nicht selten in Form von Eifersucht aus.“ In anderen Fällen könne man sich die Eifersucht aber auch bei den Eltern abgeschaut haben, oder eine versteckte Angst vor Nähe ist der eigentliche Auslöser.

Für die krankhafte Eifersucht haben Paartherapeuten eine einfache Formel entwickelt: die 90/10-Aufteilung. Das heißt übersetzt: 90 Prozent des Misstrauens ist durch Erfahrungen aus der Vergangenheit begründet, nur für 10 Prozent gibt es einen tatsächlichen Grund.

Menschen, die davon betroffen sind, machen nicht nur ihren Partnern das Leben schwer, sondern auch sich selbst. „Krankhaft Eifersüchtige leiden unter einem Kontrollzwang und verspüren selbst großen Leidensdruck“, sagt Roland Bösel. Sich selbst einzugestehen, dass man zu weit

geht, fällt den meisten schwer. „Die Betroffenen blenden aus, dass ihre Eifersucht anormale Züge annimmt.“

Und welches Geschlecht ist das eifersüchtigere? „Da liegen beide gleich auf“, weiß der Paartherapeut aus Erfahrung. Er unterscheidet vielmehr zwischen **zwei Typen der Eifersucht:** zum einen die Schildkröte, zum anderen der Hagelsturm. „Die Schildkröte zieht sich zurück und frisst alles in sich hinein, der Hagelsturm hingegen legt los wie eine Naturgewalt.“ Da Männer meistens eher dem Typ Schildkröte angehören, nimmt die Partnerin seine nagende Eifersucht oft gar nicht als solche wahr.

„Im schlimmsten Fall endet es in einer Katastrophe“

Die Eifersucht einfach zu ignorieren, ist allerdings kontraproduktiv. So entsteht schnell ein gefährlicher Strudel aus Argwohn, Vorwürfen, Streit, der bis zum Äußersten führen kann. „Eifersucht kann im Stalking enden – und in Extremfällen sogar in Mord oder Selbstmord“, so der Experte. „Bis es so weit kommt, muss jedoch viel passiert sein – und es muss eine besonders ausgeprägte Veranlagung zur Eifersucht vorliegen.“

Auch wenn solche Tragödien zum Glück die Aus-

nahme sind, ist es in jedem Fall wichtig, die Ursache der Eifersucht aufzuspüren. Denn nur so kann man etwas dagegen tun. „Das Paar sollte immer zusammen nach den Gründen suchen“, sagt Roland Bösel. „Und man sollte die Ängste des anderen nicht einfach abtun.“ Eine Reaktion à la: „Ach, das bildest du dir nur ein“ verschlimmert die Situation meist nur. Der andere fühlt sich weggestoßen und im schlimmsten Fall in seiner Angst bestätigt. So einfach es klingt: Ehrlichkeit ist das beste Mittel, um Eifersuchts-Anfälle zu entkräften. „Am besten versucht man, auf Augenhöhe miteinander zu sprechen und die sogenannte Balkonperspektive einzunehmen. Das heißt, man betrachtet die eigene Situation aus einer neutralen Sicht.“ Nur in ganz schweren Fällen kommt man an einer Therapie nicht vorbei. Und zur Beruhigung für alle, die hin und wieder von eifersüchtigen Fragen des Partners genervt sind: „Ein gesundes Maß an Eifersucht ist ein toller Liebesbeweis.“

Fotos: doc-stock, Stefan Liewehr, Masterfile

Hier sitzt die Eifersucht



Zentrum der Verlustangst
Die Hirnregion Amygdala ist das Angstzentrum des Menschen. Hier entsteht auch die Eifersucht