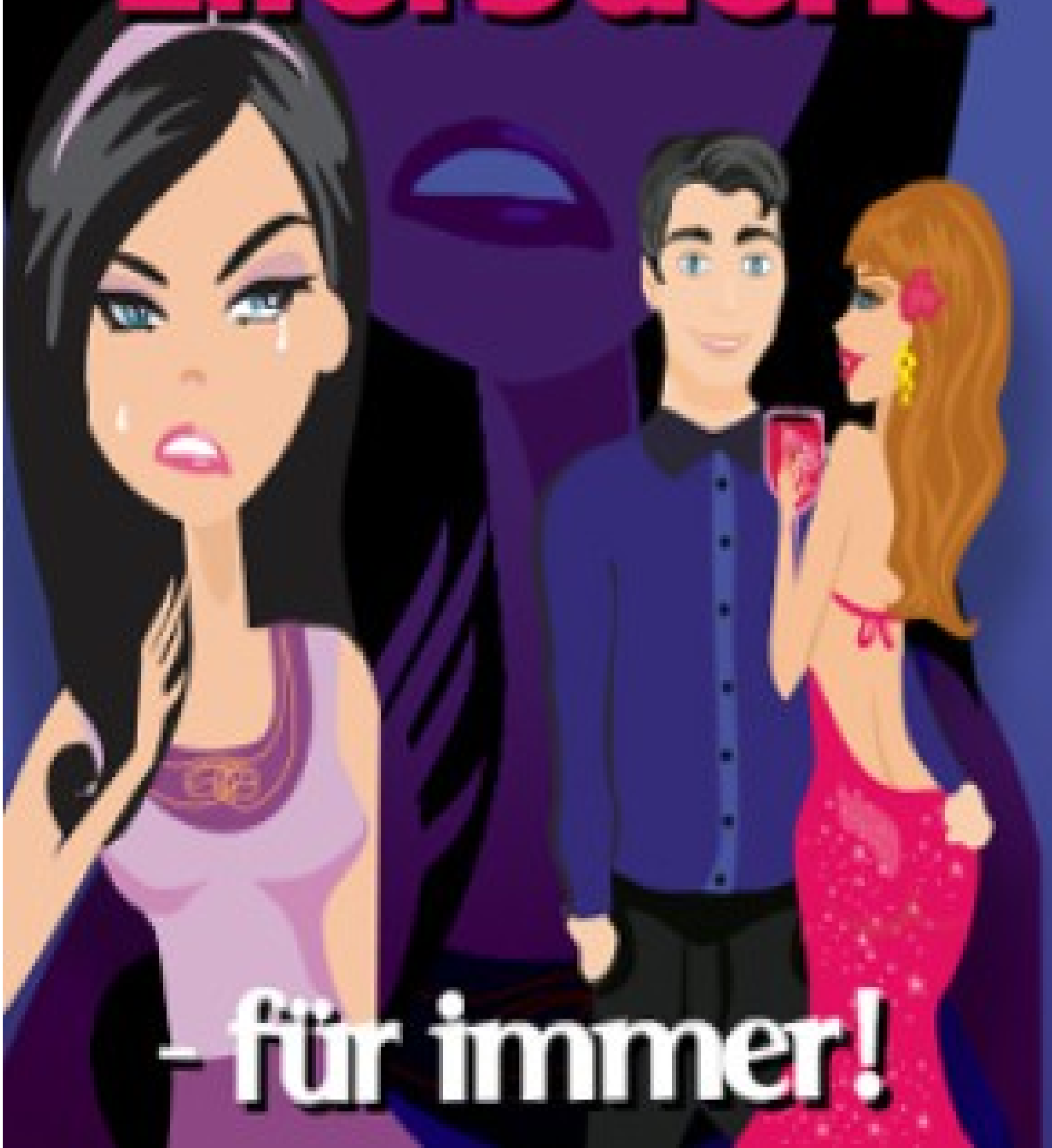


# Bekämpfe deine Eifersucht



- für immer!

# **Bekämpfe deine Eifersucht -für immer!**

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.  
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Was ist Eifersucht?.....</b>	<b>7</b>
<b>Welche Auswirkungen hat Eifersucht?.....</b>	<b>9</b>
<b>Ist Eifer – Sucht eine Sucht?.....</b>	<b>17</b>
<b>Welche äußerlichen Formen hat Eifersucht?.....</b>	<b>19</b>
<b>Was hilft gegen Eifersucht?.....</b>	<b>23</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>45</b>

## **Vorwort**

Sie können an nichts anderes mehr denken als an Ihre(n) Ex und malen sich aus, dass sie/er bereits eine(n) Neue(n) hat. Rasend vor Eifersucht sinnen Sie auf Rache und Vergeltung, weil es ihr/ihm besser geht als Ihnen. Sie können einfach nicht loslassen und ein wahnsinniges Besitzdenken ergreift Sie. Weder wollen Sie Verlierer sein, noch soll es Ihnen schlechter gehen. Sie fühlen sich als Verlierer, man hat Ihnen Ihre(n) Liebste(n) weggenommen. Dass Sie dabei gehörig Ihren eigenen Anteil hatten, vergessen Sie gerne.

Oder Ihr Nachbar hat sich gerade ein neues Auto gekauft, das viel besser, größer und teurer als Ihr alter Schlitten ist. Sie werden niemals in der Lage sein, da auch nur im Ansatz mitzuhalten. Was können Sie nur machen? Es quält Sie, dass Ihr Nachbar im Vorteil ist. Sie denken sogar daran, seinen neuen Wagen zu zerkratzen oder die Reifen durchzustechen. So rasend vor Eifersucht und Neid sind Sie.

Ihre Freundin hat sich gerade einen tollen Adonis geangelt, eine richtige Schönheit, mit der man auf Partys protzen kann und eben andere eifersüchtig macht. Sie sind dagegen eine solche Person, die so einen Typen nie abbekommen würde. Das macht Sie fürchterlich neidisch. Sie wollen es ihr gleichmachen und suchen und suchen, aber der Schönling findet sich nicht. Dabei sind Sie sogar bereit, faule Kompromisse einzugehen und sich auf jemanden einzulassen, den Sie gar nicht hundertprozentig mögen – nur um mit Ihrer Freundin gleichzuziehen.

Auf der Arbeit fühlen Sie sich ständig untergebuttert und glauben, dass alle Ihre Kollegen und Kolleginnen bevorzugt werden, schneller befördert werden und mehr Geld verdienen als Sie. Sie malen sich sogar aus, was Ihnen eigentlich zustehen müsste. In Ihrem Wahn und

in Ihrer Eifersucht nehmen Sie sich einfach das, was Sie nicht bekommen und fangen an, auf der Arbeit zu klauen. Oder Sie vollziehen die innere Kündigung und schalten auf Arbeit nach Vorschrift – ganz stur aus purer Eifersucht. Sie bilden sich nämlich ein, dass Ihnen all das zusteht, man benachteiligt Sie einfach nur.

Eifersucht tritt in vielen anderen Bereichen ebenso auf, zum Beispiel im Sport – manche können einfach nicht verlieren – und sind neidisch auf den Erfolg des Konkurrenten (Beispiel tätliche ernsthafte Angriffe mit dem Ziel des Ausschaltens). Oder im Business. Da gibt es Typen, die sind cleverer als Sie und machen die besseren Geschäfte. Aber man glaubt einfach, die anderen würden nur tricksen und mit unlauteren Methoden arbeiten. Sie denken einfach nicht daran, dass Sie vielleicht das erfolglosere Konzept haben. Also setzen Sie Ihre Eifersucht dagegen und fangen an, Ihre Mitbewerber unseriös aus dem Rennen zu drängen. Das sind die typischen Hassgefühle, die aus Menschen Tiere machen können.

Eifersucht kommt in den besten Familien vor, und das sagt schon alles. Sprichwörtlich ist der Begriff „platzen vor Eifersucht“.

Gehen Sie mal davon aus, dass Eifersucht ein schlechter Ratgeber ist und Sie in die Irre leitet. Er macht Sie blind, klare und gute Entscheidungen zu treffen. Eifersucht ist in der Regel krankhaft. Denn nur wenige kontrollieren sich dabei so, dass sie Eifersucht dosiert einsetzen könnten. Denn normal benutzt hat sie doch auch eine Spur von Ehrgeiz und Wettkampf sowie Ansporn. Ehrgeiz ist fürs Fortkommen und die eigene Karriere gut, zu viel davon jedoch lässt einen schnell auch zum Egomane und Egozentriker verkümmern. Übertrieben Ehrgeizige – sagt man – gehen über Leichen und wirken abstoßend arrogant.

Wie Sie Ihre eigene Eifersucht richtig in den Griff bekommen und von ihr keinen Schaden nehmen, das zeigt Ihnen dieser Ratgeber auf. Er bringt Ihnen mit vielen Tipps und Tricks den passenden Umgangston bei. Mäßigen Sie sich und machen Sie keine unverzeihlichen Fehler. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um beispielsweise mit einer beendeten Beziehung nüchtern umzugehen und sich eben nicht in blinder Eifersucht zu verzetteln und sich dabei selbst zu schaden.

## Was ist Eifersucht?

### Definition: „eiver“ – „suht“

Der Begriff taucht erst ab dem 16. Jahrhundert auf, das Adjektiv eifersüchtig sogar erst ab dem 17. Jahrhundert. Er leitet sich vom indoeuropäischen „ai“ = **Feuer** und vom Althochdeutschen „eiver“ = das **Herbe, Bittere, Erbitterung** und ebenfalls vom Althochdeutschen „suht“ = **Krankheit, Seuche** ab.

Wissenschaftlich-psychologisch beschreibt man die Eifersucht als eine äußerst **schmerzhafte Emotion**, die jemand spürt, der nur in **ungenügendem Maße Anerkennung** von einer geliebten oder sehr geachteten (Bezugs-) Person erfährt, was sich in zu wenig Liebe, Respekt, Aufmerksamkeit oder Zuneigung ausdrückt. Es kann natürlich auch pure Einbildung sein. Wichtig ist jedoch das **subjektive** Empfinden desjenigen, der Eifersucht verspürt – was objektiv nicht unbedingt den Tatsachen entsprechen muss. Dazu kommt – subjektiv, dass diejenige Person **sich ausgestochen fühlt** von einem vermeintlich oder real mehr begünstigten oder bevorzugten anderen **Konkurrenten** - und daraus dann für sich einen Anspruch entwickelt – speziell vom eigenen Partner oder der eigenen Partnerin ausgehend.

Der Eifersüchtige bildet sich ein, dass jemand anderes diese Zuneigung bekommt, was ebenfalls wiederum **Verlustängste** auslöst. Dabei kommt es nicht einmal nur auf den Verdacht der sexuellen Untreue an. Schon das **subjektive Empfinden einer Vertrautheit** des eigenen Partners mit einer anderen dritten Person löst Eifersucht aus. Dann fühlt sich der/die Eifersüchtige **ausgeschlossen**. Das kann wiederum drastische und sogar gewalttätige Aktionen beim Eifersüchtigen zur Folge haben. Bereits **Kinder** können ab einem Alter von **sechs**

**Monaten** an schon eifersüchtig reagieren – beispielsweise wenn sie das Gefühl haben, den Geschwistern würde mehr Zuwendung zuteil. Dann schreien sie und strampeln wild, machen sich steif. Die **Grundursache für Eifersucht wird meistens bereits in der frühen Kindheit gelegt**. Hier bildet sich die Konditionierung, die Empfängnis für solche Gefühle. Der Umkehrschluss daraus lautet für Eltern: Erziehen Sie Ihre Kinder **zu eigenständigen Personen**. Billigen Sie Ihnen einen eigenen Kopf zu und bevormunden Sie sie nicht ständig. Stellen Sie Ihre Kinder auf eigene Füße. Nehmen Sie Kinder ernst. Bei **Erwachsenen** tritt Eifersucht meist in der **Partnerschaft** auf, wenn der Freund beispielsweise mit einer anderen Frau flirtet oder Vertrautheiten austauscht. Schon der Hinweis „Die Freundin deines Arbeitskollegen ist aber ein Schuss!“ kann die eigene Partnerin eifersüchtig machen. Die Gattin sieht darin eine **Gefahr** für die eigene Beziehung und verlangt dann sogar häufig eine uneingeschränkte und ausschließliche Aufmerksamkeit (Loyalitäts-Bekundung, Liebes-Bekundung).

Bei Kleinkindern verfliegt die Eifersucht schnell dann wieder, wenn sie das Gefühl vermittelt bekommen, sie erfahren die gleiche Aufmerksamkeit wie die Geschwister.

Eifersucht hat aber noch **viele andere Facetten** – etwa die Eifersucht auf Nachbarn, Freunde, Geschäftspartner, Verwandte, Chefs, Lehrer – und **auch auf Hunde oder Haustiere** im erweiterten Sinn. Ja Sie haben richtig gelesen. Manchmal verwöhnen wir Haustiere mehr als den eigenen Partner, wenden ihm mehr Zeit und Aufmerksamkeit als dem, mit dem man intime Kontakte austauscht. Und das kann auch eifersüchtig machen. Allerdings finden wir die klassische und typische Eifersucht in Beziehungen, weshalb das hier auch im Vordergrund steht.





## Welche Auswirkungen hat Eifersucht?

In einer Eifersucht zeigen sich psychologisch betrachtet **eigene Ängste** und **negative Erfahrungen während der Erziehung**. So kann der eine Eifersüchtige **Verrat** verspüren, der andere **Verlust** und wieder ein anderer befürchtet gar, dass der eigene Partner plötzlich **herausfindet**, welche **Defizite** er doch in der Beziehung hat, etwa viel zu langweilig ist und dann befürchtet, dass der andere es merkt und ihn fallen lässt. **Objekt der Eifersucht** ist meist eine **andere Person**, kann aber **auch** beispielsweise ein **zeitintensives berufliches Projekt** sein, durch das der Eifersüchtige seinen Anspruch auf Zuneigung oder eine besondere Position im Leben des anderen gefährdet sieht. In der Erziehung kann sich dann als Kind jemand zurückgesetzt fühlen, wenn ein Geschwisterkind dazu kommt und ihm selbst plötzlich nur noch die halbe Aufmerksamkeit wiederfährt.

Das kann natürlich auch dann passieren, wenn Eltern oder Teile von ihnen drogenabhängig oder alkoholsüchtig sind. Einerseits wird dem Nachwuchs dann weniger Zeit gewidmet, andererseits kann der Liebesentzug auch mit Gewalt und Brutalität sowie Verwahrlosung einhergehen. Oft passiert Verlusterfahrung bei Trennung der Eltern. Kinder fühlen sich sogar oft verantwortlich dafür.

Auch bei Tod eines Elternteils oder beider Eltern kann das passieren. Kinder sehnen sich nach einer Beziehung zu ihren Eltern, auf die sich auch hundertprozentig verlassen können. Instinktiv zweifeln Kinder am eigenen Überleben, wenn sie von einem Elternteil verlassen werden. Es ist mit das Schlimmste, was einem Kind passieren kann. „Ich bin verloren und kann nicht überleben“, sagen sich solche Kinder. Deshalb entwickeln sie später Eifersucht und empfinden Beziehungen als etwas Unstabiles. Man lebt dann in der ständigen Angst, verlassen zu werden.

Auch der **Seitensprung** eines früheren Partners oder einer Partnerin wirkt nach. Man befürchtet ja, dass es einem wieder passiert und man erneut **Verlust** erfährt. Das führt auch zu verstärktem Argwohn, zur Kontrolle. Wer aber seinem neuen Partner gleich mit Misstrauen begegnet, ist nicht unbefangen offen, sondern verkrampt. Das spürt der Freund oder die Freundin. Angst macht sich durch Unsicherheit bemerkbar. Ja Sie suchen ja förmlich nach Beweisen und steigern sich in jede Kleinigkeit hinein. Wir Menschen neigen ja manchmal sowieso dazu, die falschen Schlüsse zu ziehen und Fehldeutungen abzuliefern. Das kann fatal sein, Beispiel: Wir meinen, dass jemand aufgrund ihres Verhaltens oder ihrer Bewegungen lesbisch ist und suchen ihre Nähe, weil wir auf ein Date hoffen – oh wie peinlich, die Damen wartet doch nur auf ihren Freund oder auch auf ihre Partnerin. So kann's passieren. Leider schaltet Eifersucht oft Vertrauen und einen klaren Blick aus.

Ein wenig **gesunde Eifersucht schmeichelt** sogar dem Partner. Er kokettiert gerne mit seinem Marktwert und freut sich darüber, dass Freund oder Freundin buhlen und kämpfen.

So wie es unterschiedliche Menschen gibt, so sind **die einen mehr eifersüchtig und andere weniger**. Das hat etwas mit Selbstvertrauen zu tun und einer sehr gelassenen Einstellung: Sie liebt mich oder sie liebt nicht. Ich nehme jeden Tag als wäre es der letzte. Ich freue mich über jede Stunde mit meiner Traumfrau. Es ist so wie es ist. Ändern kann ich daran nur wenig. Ich habe entweder verdammt Glück gehabt oder das Schicksal meint es nicht so gut mit mir. So sieht gesundes Selbstvertrauen aus. Dagegen lebt der ständig im Stress, der an sich selbst zweifelt und eben dieses natürliche Selbstvertrauen nicht besitzt. Hat Sie eventuell schon einen anderen Freund? Ist er

fremdgegangen? Er hat doch so attraktive Kolleginnen, die alle schöner aussehen als ich – warum hält er unbedingt an mir fest?

Generell gesehen ist unser Blick doch **sehr oberflächlich**, was die Eifersucht natürlich fördert. Wir schauen zu sehr nach äußerer Schönheit, nach Attraktivität und Außenwirkung. Wir schmücken uns gern mit Adonis, um eben andere wiederum eifersüchtig zu machen. Wir ergötzen uns förmlich daran, die Freundin rasend vor Neid zu beobachten. Was ist eigentlich mit den viel **wichtigeren inneren Werten** wie Charakter, Loyalität, Hilfsbereitschaft, Fürsorge, Zuverlässigkeit, Vertrautheit, Ehrlichkeit, Loyalität und so weiter? Schließlich sollte man es im Idealfall ein Leben lang mit dem oder der Auserwählten aushalten. Setzen Sie auf Nachhaltigkeit in der Beziehung und vergessen die paar äußerlichen Macken. Dass jemand einen kleinen Leberfleck mitten auf der Nase hat, kann auch sehr erotisch sein – jedenfalls ist er ein Blickfang und jeder schaut ihm/ihr direkt ins Gesicht. Wenn ich jemanden heirate, sollte ich zwangsläufig auf viel wichtigere Dinge schauen, die die Langlebigkeit einer Beziehung garantieren.

Haben wir gemeinsame Interessen oder können sich unsere gegensätzlichen Hobbys auch aufregend befruchten? Wollen wir eine Familie gründen und Kinder in die Welt setzen – sind wir in der Erziehung auf gleicher Wellenlänge? Wenn es hier schon nicht klappt, ist Eifersucht vorprogrammiert (Wen mögen die Kinder lieber?). Die Kompatibilität untereinander ist ein starker Garant für erfolgreiche Partnerschaft und eben gegen Eifersucht.

**Was zu viel ist, ist zu viel.** Wenn die Suppe versalzen ist, mag es die schwangere Frau vielleicht oder man sagt, der Koch ist verliebt. Aber andere rühren sie erst gar nicht an. So ist es auch mit der Eifersucht. Wenn ein Partner ständig hinter dem anderen her **spioniert**, die

Taschen kontrolliert, in Anzugjacken nach Zetteln und Telefonnummern sucht, auf dem Handy des Partners/der Partnerin nach Chats und Bekanntschaften forscht, man sich permanent gegenseitig Vorwürfe macht, der andere würde einen betrügen, was dann in Gegenbeschuldigungen mündet, oder man würde andere attraktiver finden, dann sollten sie schnell mal ihre Eifersucht zur Kenntnis nehmen und gegen diese angehen. Denn bevor er oder sie besitzergreifend wird und sie sogar einsperren will, dazu sollten Sie es nicht erst kommen lassen.

Sie kennen das doch vielleicht selbst. Man geht spazieren und wehe Sie schauen nicht mit **Scheuklappen** genau geradeaus oder auf Ihren Partner. Wehe Sie lassen die Blicke schweifen und bleiben vielleicht an einer attraktiven schlanken Brünetten kleben. Dass Sie dann nicht gleich mit einer Ohrfeige oder einer handfesten Szene bestraft werden, ist ja noch Glück. Sie können doch dann kaum noch ungezwungen zusammen irgendwo hingehen. Alles ist doch von vornherein belastet. Ihre Eifersucht stinkt doch schon meilenweit gegen den Himmel, die argwöhnischen Adleraugen stechen Ihnen aus dem Gesicht. Das ist ja so was von verkrampt. Werden Sie doch mal wieder locker.

Wichtig ist noch die **Abgrenzung** zwischen **Eifersucht und Neid**. Der Neider will das haben, was **andere besitzen**, während der Eifersüchtige **Angst hat zu verlieren**. Wie im Beispiel oben reagieren Kinder eifersüchtig auf eine vermeintliche Bevorzugung von Geschwistern, aber neidisch auf das Fahrrad des Nachbarkindes. So einfach kann man das auseinander halten. Wichtig: Beiden gemeinsam – Eifersucht und Neid – ist unter anderem ein **Defizit an Selbstwert**. Einmal glaubt der Betroffene an mangelnde Wertschätzung durch eine bestimmte Person, während Neid sich an den **eigenen Wertvorstellungen orientiert** – etwa in Bezug auf bestimmte Güter

wie Haus, Auto, Fahrrad und auch Traumfrau oder Partner, Einkommen und Luxus wie Swimmingpool, Schmuck oder Edel-Armbanduhr.

Zwar wird in der Literatur und im Film gerne der **Mann** als krankhaft Eifersüchtiger dargestellt. Doch tatsächlich gibt es **keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern** in der Intensität und Wahrnehmung von Eifersucht. Allerdings gibt es eine entscheidende **Differenz: Frauen** reagieren eher auf tatsächliche oder eingebildete **emotionale Untreue**, während **Männer** eher auf tatsächliche oder eingebildete **sexuelle Untreue** mit Eifersucht reagieren. Diese Studie, in der das festgestellt wurde, förderte aber noch ein anderes erstaunliches Ergebnis in Bezug auf **homosexuelle Paare** zutage: Bei schwulen und lesbischen Paaren war es nämlich genau **umgekehrt** als bei Heterosexuellen – Schwule reagieren heftiger auf eine potentielle emotionale Untreue, Lesben eher auf eine sexuelle Untreue der Partnerin. Außerdem gibt es **Differenzen in den Bewertungskriterien** beim Eifersuchts-Faktor zwischen Mann und Frau: **Männer** vergleichen **Rivalen** eher nach **Status, materiellen, finanziellen Ressourcen und nach Kraft, Frauen nach Schönheit und Jugendlichkeit.**

Eifersucht entsteht immer dann, wenn etwas **zu Ende** geht oder man nach **Dingen strebt**, die andere haben, man selbst aber **nicht erreichen kann**. Man sagt so schön und umschreibt es damit treffend: Wer mit Eifer sucht, der Leiden schafft. Also im positiven Sinn hat Eifersucht etwas mit Leidenschaft zu tun. Im negativen Sinn schafft jede Eifersucht auch unsägliche Leiden.

Das klassische Beispiel für Eifersucht entsteht nach einer **Trennung**. Den Verlassenen packen **Verlustängste**. Es hat etwas von **Endgültigkeit** wie der Tod, es ist in den meisten Fällen nicht mehr rückgängig zu machen. Man hat etwas **Liebes verloren** oder man hat

im Leben verloren. Unbändiges **Besitzdenken** ergreift einen. Die Partnerin oder der Partner war persönlicher Besitz. Man hat ein **Anrecht auf Ewigkeit** erworben – wie bei Eltern die von ihren Kindern nicht loslassen können und sie nicht ziehen lassen wollen, immer die Kontrolle behalten möchten.

**Mangelndes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein** sind weitere Gründe, die Eifersucht fördern. Wer selbst wenig von sich hält und sich ständig bemäkelt, immer etwas an sich auszusetzen hat und vor dem Spiegel steht, sich quasi selbst nicht mehr sehen kann, ist sich selbst nur wenig wert. Der traut sich kaum etwas zu, ist unsicher und lebt in Angst, dass andere ihn auch nicht mögen und verlassen könnten. Die Angst vor Ablehnung ist eng gepaart mit der Sucht nach Anerkennung. Eifersüchtige und Leute mit schwachem Selbstwert lechzen nach dem Applaus ihrer Mitmenschen. Sie tun alles dafür zu gefallen. Sie sind bis zur Selbstaufgabe hilfsbereit – wie Mutter Teresa. Man kann durchaus sozial engagiert sein, darf sich selbst dabei aber nicht vergessen. Sie müssen quasi in den Spiegel schauen können und zu sich selbst immer noch sagen können: Ja, so gefalle ich mir – alles gut! Dann haben Sie eine gute Balance zwischen Hilfsbereitschaft, Engagement und Selbstachtung. So hat Eifersucht keinen Nährboden.

Eifersüchtige sind auch **rechthaberisch**. Sie setzen für sich voraus, dass sie mit ihren Handlungen im Recht sind und das, was sie tun, erlaubt ist und selbstverständliche Mittel der Notwehr sind beziehungsweise erlaubte Selbstjustiz. Nur so lässt sich deren krudes Weltbild erklären und nur so kann man ihre schlimmen Aktionen halbwegs verstehen.

Ja Eifersucht treibt schon **seltsame Stilblüten** hervor. Man wundert sich bisweilen über sich selbst, was da plötzlich alles aus dem Innersten hervorkommt. **Rasend vor Eifersucht** erkennen wir uns

plötzlich selbst nicht mehr wieder. Wir tun Dinge, die wir von uns selbst nie für möglich gehalten haben. Wir sind wie von einem anderen Stern, **wie Roboter ferngesteuert**, nicht mehr Herr unserer eigenen Sinne. Eifersucht **schaltet das rationale Denken** in unserem Gehirn **aus**. Wir gehen **nicht mehr logisch** vor. Unser Kalkül wird von **Emotionen** bestimmt, vom Bauchgefühl, von Spontanität. Das macht uns so **unberechenbar**, so aggressiv und nicht mehr steuerbar. Bei einem Eifersüchtigen wissen Sie nie, was als nächstes kommt – wahrscheinlich weiß das der Eifersüchtige selbst nicht mal.

Man muss auch noch grundsätzlich unterscheiden zwischen der **Eifersucht nach einem Beziehungsende**, also nach einem unumstößlichen Ereignis, nach etwas Endgültigem und der **Eifersucht in einer Beziehung** oder **unter Geschwisterkindern**, wenn ein Neugeborenes hinzukommt und sich der Platzhirsch vernachlässigt fühlt. In einer Partnerschaft mag man es zwar als ganz normal bezeichnen, doch sollte man sich darüber im Klaren sein, dass Eifersucht ein Beziehungskiller ist. Wer ständig bei jeder Kleinigkeit auf seinen Partner oder seine Partnerin eifersüchtig ist, stört das Zusammenleben gewaltig. Es nervt einfach, wenn die Partnerin ihren Mann ständig dafür zur Rede stellt, weil er angeblich anderen Frauen hinterherschaut. Eifersucht kann letztlich auch eine ansonsten intakte Beziehung endgültig zerstören, denn da ist dann kein Vertrauen mehr vorhanden. Und Partnerschaft ohne Vertrauen funktioniert eben nicht. Allerdings übertreiben es auch manche Wissenschaftler, wenn sie behaupten, dass **Eifersucht ein Liebesbeweis** ist – wer wirklich liebt, der ist eifersüchtig – kaum zu glauben. Das kann man auch einfacher haben.

Doch der **Beziehungsalltag schreibt ein ganz anderes Buch**: Achtzig Prozent aller Frauen und Männer reagieren mit Eifersucht, wie



eine Studie ergab. Etwa dreißig Prozent von ihnen bezeichnen sich sogar selbst als eifersüchtig. Gründe liegen weniger im jeweiligen Partner als vielmehr in der Erziehung und in schlechten Erfahrungen. Eine Abwertung durch die Eltern führt dazu, dass sich Eifersüchtige nicht für liebenswert halten. Oder sie haben Verlust in ihrer frühen Kindheit erfahren. Auch schlechte Erfahrungen in vorangegangenen Beziehungen, wenn etwa der Partner einen Seitensprung gewagt hat, machen Menschen später dann eifersüchtig und extrem misstrauisch. Sie sind kaum in der Lage, wieder neues Vertrauen aufzubauen.

Eifersucht ist die **Angst vor dem Vergleich**, wie ein bekannter Schriftsteller sagte – die Furcht oder gar Überzeugung, schlecht abzuschneiden, nicht gut genug zu sein. Man macht sich selbst runter und versteht eigentlich nicht, was der Partner an einem so schön, attraktiv findet – andere seien doch viel besser, hübscher, intelligenter. Es beschleicht einen die Angst, den Partner zu verlieren. Eifersüchtige haben ein geringes Selbstwertgefühl. Wenn wir uns schon selbst nicht mögen, wie sollen wir denn dann auch das Gefühl bekommen, von anderen geliebt zu werden. Daraus folgt: Man traut dem Kompliment anderer nicht mehr. Zweifel an der eigenen Person führen zu Misstrauen, zu Eifersucht, den anderen verlieren zu können, weil man sich einbildet, er wolle sich von einem trennen.

## Ist Eifer – Sucht eine Sucht?

Wie der Name schon sagt, handelt es sich um eine Sucht. Und wie ist es bei Süchtigen? Sie müssen ständig ihre **Dosis erhöhen**, um den Kick der Sucht noch zu erreichen. Eifersüchtige steigern sich immer mehr hinein und werden immer schlimmer – wie ein Junkie, der mit einer Spritze am Tag nicht mehr auskommt. Sucht schaltet unser Gehirn ab. Sie macht uns unkontrollierbar.

Wir geraten völlig aus dem Ruder. Sucht lässt uns **aggressiv** werden, wenn wir sie nicht mehr durch Nachschub an Drogen bedienen können. Sie macht uns **willenlos und gefügig**, aber auch **kriminell**. Wenn wir alle Wertgegenstände und Wohnungseinrichtungen für unsere Sucht zu Geld gemacht haben, müssen wir uns auf andere Weise die Mittel beschaffen, die wir zur Befriedigung unserer Sucht benötigen – eben durch kriminelle Handlungen wie Diebstahl, Einbruch und Betrug.

Jede Sucht schafft **Abhängigkeiten**. Kann die Eifersucht beispielsweise deshalb nicht mehr ausgelebt werden, weil das Objekt der Begierde, die Ex weggezogen und in weite Ferne gerückt ist, dann folgen andere Maßnahmen. Der Eifersüchtige wird zum **Stalker** – ja Stalking ist eine direkte Auswirkung dieser (Eifer-)Sucht.

Ein Drogensüchtiger weiß ja auch nicht mehr, was er tut – oder er erfindet verrückte, absurde Ideen, um an seinen Stoff zu kommen. Da können Süchtige recht **kreativ** werden.

Wie jede Sucht macht sie aus Menschen „**gefährliche Geschosse**“, von denen man nie weiß, wo sie exakt einschlagen und wie sie explodieren. Sucht ist immer unberechenbar und sie nutzt Beziehungen aus. Die Mutter eines drogensüchtigen Kindes muss erst ihren eigenen

Nachwuchs fallen lassen und an der Tür abweisen, um ihm wirklich zu helfen. Ansonsten verlängert sie nur seine Sucht.

Mit Sucht als Außenstehender oder **betroffener Angehöriger** umzugehen ist **nicht leicht**. Deshalb gibt es ja auch Selbsthilfegruppen gerade auch für Verwandte von Süchtigen. Und Sucht hat eben auch viele Facetten – von Drogen über Alkohol bis hin zu Tabletten und Nikotin, aber eben auch Eifersucht und Kleptomanie oder Geltungssucht.

Süchte sind eng verwandt mit **Ängsten**. Wer Angst vor was auch immer hat, glaubt sich stark machen zu müssen – mit Drogen zum Beispiel. Dann ist man ja wer – ein toller Hecht. Drogensüchtige tanzen manchmal wie auf einem Seil. Nichts ist ihnen zu schwierig. Sucht macht sie gefährlich stark. In der Sucht überschätzen Sie sich meistens. Auch Eifersüchtige wähnen sich überlegen. Sie merken aber nicht, wohin sie das treibt und wie sie sich selbst überschätzen.

## Welche äußerlichen Formen hat Eifersucht?

Eifersucht liegt nahe bei **Hass, Rache, Vergeltung**, Nachstellung, **Revanche** bis hin zu **kriminellen Handlungen** wie Zerstörung oder übler Nachrede – gerade in sozialen Netzwerken. Man denke nur an prominente Beispiele, wo plötzlich intime Videos im Internet auftauchen, kompromittierende Fotos oder entlarvende Chats. Ein gehörnter Ehemann greift schon mal gerne zu solchen Mitteln der Rache, während Frauen das eher geräuschloser unter Freundinnen ausplaudern („Der war ja im Bett eine Niete!“ – oder „Der hat ja einen viel zu kleinen Schwanz“ – oder „Der stinkt immer so nach Schweiß und pflegt sich nicht!“).

Man kann **unzählige Beispiele der Auswirkungen** von Eifersucht heranziehen: Das Besprühen von Hauswänden mit üblen Sprüchen wie „Nutte“ oder das Zerkratzen von Autos, Zerstechen von Autoreifen, anonyme Briefe, nächtliche Anrufe oder Anzeigen bei der Polizei über vermeintliche Rechtsverstöße. Ganz beliebt sind anonyme Anzeigen beim Finanzamt über bekannte illegale Transaktionen oder Schwarzgeldkonten. Man erfindet irgendwelche Behördenbriefe und versetzt seine Opfer in Angst und Schrecken. Oder man streut schlimme Krankheiten wie Aids und verbreitet entsprechende Gerüchte. Eifersucht hat oft zum Ziel, Unsicherheit zu verbreiten. Da der Eifersüchtige unerkannt im Hintergrund bleibt, ist er nur schwer zu packen. Eifersucht kann auch dazu führen, dass zweistaatliche Eltern ihre Kinder in ihren eigenen alleinigen Kulturkreis entführen. So kommt es zur gewaltsamen Trennung. Ja, Eifersucht kann sogar zum Tode führen. Es gibt Fälle, in denen verlassene Ehemänner oder Mütter ihren letzten Ausweg nur noch darin sehen, wenn schon Trennung, dann auch mit dem Tod und endgültig. So kann Eifersucht wirken und in Tragik enden.

Aber Eifersüchtige reagieren auch oft **emotional, spontan**, außer sich, rasend vor Wut, cholerisch. Sie machen **Fehler**, überreagieren, flippen buchstäblich aus, haben sich nicht mehr unter Kontrolle und neigen zu falschen Entscheidungen. Sie setzen sich selbst ins Unrecht – und einmal ertappt, setzen sie noch eins drauf und sind nicht mehr zu bremsen.

Dabei übersehen Eifersüchtige meistens, dass sie sich mit ihren Aktionen **selbst schaden**. Nehmen wir nur das klassische Beispiel eines lang verheirateten Paares. Man bricht letztendlich doch alle Brücken ab und verbaut sich ein normales Freundschaftsverhältnis langjährige liierter Partner. Wenn dann auch noch Kinder aus der Beziehung hervorgegangen sind, wird das Verhältnis zu ihnen nachhaltig gestört. Eifersüchtige verbauen sich so den normalen Kontakt zu ihrem Nachwuchs und den Einfluss auf die Erziehung. Kinder entfremden sich von Vätern oder Müttern.

Oft müssen sie auch fürchten, dass ihre Aktionen **aufgedeckt** werden und sie dafür zur **Rechenschaft** gezogen werden. Wer ständig seiner Ex Blumen, Pizzen oder Möbel nach Hause schicken lässt, wird eines Tages selbst dafür die Quittung bekommen. Denn wem es zu bunt wird, kann zur Polizei gehen. Und mit einem konkreten Verdacht wird es einfacher, Internetverbindungen oder Handy-Kontakte zu überprüfen. Eifersüchtige machen es einem ja manchmal auch wirklich leicht. Man muss ihnen nur auflauern und die nächste Aktion abwarten. Sie sind eben auch ein Stück berechenbar. Wer seinen beneideten Nachbarn verfolgt und ihm das Auto zerkratzt, da kann man sich mal auf die Lauer legen oder ihn mit einer installierten Kamera erwischen. Man weiß doch allzu genau, wo der Pappenheimer sitzt, also braucht man nur noch das Beweisstück.

Eifersucht kann wirklich **extrem teuer** werden und wie erwähnt **lebensbedrohlich**. Manche Leute haben dafür schon mit ihrer Existenz bezahlt. Rationale Denkweisen wie das Bedenken von Konsequenzen sind dabei total ausgeschaltet.

Glauben Sie nicht, dass Sie **durch Eifersucht jemanden wieder zurückbekommen** können – im Gegenteil: Sie stoßen damit nur ab und verbauen sich ein unbefangenes Verhältnis für die Zukunft. Man will sich doch auch später noch in die Augenschauen können und eventuell sogar Freunde bleiben. Verlieren Sie nicht jede Achtung für Ihre Person, indem Sie aus Eifersucht und Rache unverzeihliche Fehler machen. Eifersucht stößt ab und schmiedet nicht wieder zusammen. Selbst wenn Sie unter Eifersucht jemanden wieder zur Umkehr gezwungen haben, dann ist das doch belastet und nicht echt.

Eifersucht ist zudem **ungesund**. Sie macht regelrecht krank, regt permanent auf und steigert den Blutdruck. Man ist dauernd nervös und macht sich (Rache-)Gedanken. Sie führt zu Herzrasen. Man verkrampft, bekommt Rücken- und Nackenschmerzen. Sie macht schlaflos und Eifersüchtige neigen dazu, unkontrolliert zu essen und zu trinken. Nikotin- und Alkoholkonsum steigen unweigerlich. Gesundheit und Abwehrkräfte leiden darunter. Man wird anfälliger für Krankheiten. Das Immunsystem ist labil. Eifersucht führt auch zu Depressionen, Ängsten und anderen psychischen Störungen. Manchmal sind Eifersüchtige auch Narzissten, in sich selbst verliebte Kreaturen, die keinen Schatten neben sich dulden.

Eifersucht führt zu **Misstrauen, Kontrolle und Schnüffelei**. Haben Sie auch schon mal im Handy des Partners heimlich nach Chats und Kontakten gesucht? Dann befinden Sie sich ja in bester Gesellschaft. Sie trauen ihm nicht über den Weg – so weit ist es schon gekommen. Das ist der Anfang vom Ende. Wenn Sie ihm oder ihr nicht mehr

glauben, dann hält Ihre Beziehung nicht mehr lange. Oder wenn Sie dem Nachbarn nicht mehr abnehmen, dass er befördert wurde, verlieren Sie doch jede Achtung vor ihm und sehen ihn als notorischen Lügner. Sie wenden sich doch an Kollegen und fragen nach. „Sag mal, stimmt es ...?“ Welches Verhältnis untereinander offenbaren Sie denn da? Oder Sie trauen der besten Freundin nicht mehr und erkundigen sich hinter ihrem Rücken über sie.

**Die einen sind eifersüchtiger als die anderen** – warum ist das eigentlich so? Wer gesundes Selbstvertrauen hat, kennt seine Stärken, Vorzüge und Schwächen. Der nimmt sich auch einfach so an wie er ist. Eifersucht hat bei solchen Menschen weniger Chancen. Schon in der Kindheit haben sie gelernt, ihre eigene Meinung zu bilden und zu vertreten, eben nicht nach der Nase anderer zu tanzen und Ja-Sager zu werden. Vor allem machen sie sich nicht von der Meinung anderer Typen abhängig. Ihnen ist es nicht wichtig, wie beliebt sie bei anderen sind, danach beurteilen sie auch nicht ihren eigenen Wert. Dagegen brauchen Eifersüchtige ständig die Anerkennung ihres Partners und die Bestätigung durch ihn, dass sie liebenswert sind. Denn sie zweifeln ja selbst immer an ihrer Attraktivität und denken von sich selbst, dass sie sehr gering sind. Wenn dann der Partner/die Partnerin auch noch beruflich im Stress ist und die Zuneigung nur mangelnd bestätigen kann, dann werten eifersüchtige Menschen das schon als Indiz dafür, dass der Verlust des Partners droht.

Gibt es auch eine **gesunde Eifersucht**? Ja kann es. Der Partner der Traumfrau kokettiert bisweilen damit, dass seine Partnerin eifersüchtig wird, fühlt er sich selbst doch dadurch bestätigt und es schmeichelt ihm. Aber generell muss das jede Beziehung für sich austesten. Man sagt so schön – Ist Eifersucht das Salz in der Suppe oder versalzt Eifersucht gar dieselbe?

## Was hilft gegen Eifersucht?

Die Betroffenen stehen nahezu **hilflos** vor ihrem Problem und merken selbst, wie sie unter ihrer Eifersucht. Aber sie fühlen sich willen- und machtlos. Die Sucht macht mit ihnen was sie will. Es scheint kein Entrinnen zu geben. Wie sollen sie auch ihre Emotionen zügeln und die negativen Gedanken abstellen?

**Ab wann sollten Sie etwas unternehmen?** Das muss jeder für sich individuell entscheiden. Mancher mag etwas mehr Salz in der Suppe, ein anderer eher weniger. Aber spätestens wenn Sie unter Eifersucht bereits leiden – beide sind unzufrieden und unglücklich. Merken Sie, dass Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin bereits häufiger feindselig gegenüberstehen als liebevoll? Dann wird´s aber Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Oder belasten Ihre Beziehung vielleicht schon Verlustängste? Auch dann ist höchste Eisenbahn. Hin und wieder sollten Paare sowieso mal eine Bestandsaufnahme machen – wie gut ist unsere Ehe noch? Setzen Sie sich zusammen, denn Kommunikation ist ein gutes Mittel, bevor etwas anbrennt. Prüfen sie gemeinsam, ob sie schon eifersüchtig sind oder auf dem besten Wege dorthin.

**Glauben eifersüchtige Männer und Frauen dem Partner** eigentlich noch etwas? Selbst wenn man dem Eifersüchtigen ständig seine Unschuld beteuert, glaubt der einem in der Regel gar nichts mehr. Auch dass man ihm/ihr versichert, den Partner lieb zu haben, ihn zu mögen und zu lieben, reicht das nicht mehr aus. Selbstzweifel räumen Sie dadurch beim eifersüchtigen Partner nicht aus. Sie können es noch so oft betonen und Ihre Zuneigung gebetsmühlenartig vortragen. Erst wenn ein Eifersüchtiger sich selbst wieder für liebenswert hält, sich selbst annimmt, dann vertraut er auch wieder dem Partner.



**Machen Sie den Selbsttest.** Woran können Sie merken, dass Ihr Partner/Ihre Partnerin krankhaft eifersüchtig ist? Spioniert er/sie permanent hinter Ihnen her? Kontrolliert er/sie Ihre Taschen, greift er/sie in Ihre Jacken oder Hosen, durchwühlt Unterlagen oder Ihren Schreibtisch? Müssen Sie sich immer wieder Vorhaltungen machen lassen, Sie seien untreu, würden betrügen, fänden andere attraktiver? Ist Ihr Partner/Ihre Partnerin so einnehmend, dass er/sie am liebsten einsperren würde und von anderen separieren möchte – so richtig besitzergreifend? Können Sie auch nicht mehr zusammen ungezwungen und unverkrampft miteinander ausgehen? Wacht Ihr Partner/Ihre Partnerin mit Argusaugen darüber, ob Sie jemanden beobachten und sich für andere interessieren oder ob andere ein Auge auf den Partner/die Partnerin geworfen haben? Dürfen Sie auch nicht mehr nach links oder rechts schauen, müssen Sie Scheuklappen aufsetzen? Wird eine Partnerschaft zum Knast, werden Zuneigung und Liebe permanent auf die harte Probe gestellt – etwa durch Streitereien und selbst produzierte Konflikte, dann gehen Sie mal ganz schön von einem harten Fall von krankhafter Eifersucht aus.

**Bieten Sie dann dem Partner professionelle Hilfe an.** Er/sie braucht einen Psychotherapeuten. Machen Sie ihm/ihr unmissverständlich klar, dass es sein Problem ist und er es selbst verursacht hat. Sie sind nicht die Ursache für Eifersucht. Mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin stimmt etwas nicht. Er/sie ist allein verantwortlich dafür. Deshalb kann nur er/sie dagegen auch etwas unternehmen. Versichern Sie dem Eifersüchtigen, dass Sie auch weiterhin zu ihm stehen und ihn schätzen, sein Verhalten aber ätzend finden. Denn Eifersucht ist beileibe kein Liebesbeweis, sondern die pure Angst vor einem Verlust. Suchen Sie einen Spezialisten, der auch etwas gegen Ängste therapieren kann. Unter Umständen muss der Eifersüchtige in eine mehrwöchige stationäre Therapie, wo zunächst

einmal die Gründe erforscht werden, um dann Lösungen in vielen Gesprächen zu erreichen. Manchmal bringt man solche Patienten erst mal auch mit Medikamenten wieder runter, um sie therapiefähig zu machen. Oft ist auch eine Nachsorge nach erfolgreicher Therapie nötig, entweder durch regelmäßige Gespräche mit einem Psychologen oder in einer Tagesklinik. Ziel ist, einen Rückfall zu vermeiden. Da zur Eifersucht immer zwei gehören, wird möglicherweise auch eine Paartherapie in Frage kommen.

**Es gibt Erste-Hilfe-Strategien** gegen Eifersucht. Allerdings gleich zu Beginn gibt es einen Dämpfer. In dem Moment nämlich, in dem die Eifersucht mit voller Wucht aufkommt und das Gehirn quasi abgeschaltet wird, können Sie Ihre Eifersucht nicht stoppen. Die Betroffenen sind in dem Moment nämlich voll davon überzeugt, dass ihre Eifersucht gerechtfertigt ist. Sie können sich auch nicht mehr runterholen. Sie beruhigen sich einfach nicht und sind rasend vor Eifersucht. Sie werden einfach von ihren Gefühlen überrollt und haben keinen Platz mehr für vernünftige Gedanken. Das ist wie in einem Drogenrausch. Sie wissen selbst nicht mehr, was sie tun. Als Notmaßnahme schreien Sie einfach zu sich selbst ganz laut und oft „**Stopp**“. Ich will das jetzt nicht. Was soll das denn? Ich vergesse den Ex. Was mache ich mir eigentlich Gedanken über die Ex? Das ist doch Schnee von gestern – vergessen!

Ganz wichtig ist es, den Zeitpunkt des absoluten Ausrasters rechtzeitig zu erkennen. Wann steigert sich Ihr Gehirn so massiv in die Eifersucht, dass diese die vollständige Macht über Ihren Körper, Ihre Emotionen und Gefühle bekommt? Wehren Sie sich dagegen, lassen Sie es nicht zu, dass andere Mächte über Sie herrschen.

Also, die wichtigste Sofortmaßnahme ist es, für sich selbst zu erkennen, dass der **Super-Gau** droht, ein totaler Eifersuchtsanfall. Den

gilt es zu vermeiden. Nein, nein, nein – das darf jetzt nicht geschehen. Ihre Gefühle dürfen noch nicht die Herrschaft über Ihren Körper erlangt haben. Denn dann wären Sie ja Spielball anderer Kräfte. Wehren Sie sich dagegen, sagen Sie NEIN! Schreien Sie es aggressiv aus sich heraus. Stoppen Sie sofort Ihre beginnende Eifersucht.

Hier hilft Ihnen die so genannte **Gedanken-Stopp-Methode**. Eben wie oben beschrieben bei erkannter beginnender Eifersucht laut „STOPP“ zu schreien, nein ich will das jetzt nicht. So unterbrechen Sie nämlich eifersüchtige Gedanken.

Danach fragen Sie sich: Was mache ich an meinem Partner/meiner Partnerin aus, dass ich ihm/ihr vertrauen kann? Hätte mein Partner/meine Partnerin einen anderen/eine andere, der/die attraktiver oder interessanter wäre, warum ist er/sie dann noch mit mir zusammen? Warum hält es eigentlich ein Partner/meine Partnerin noch mit mir aus, obwohl ich ihm/ihr doch so viel Stress bereite? Hätte er/sie mich nicht längst verlassen, wenn er/sie einen anderen/eine andere gefunden hätte?

Überlegen Sie doch mal, was Sie Gutes für Ihren Partner/Ihre Partnerin tun könnten, damit er/sie noch mehr für Sie empfindet.

Natürlich können Sie auch sofort auf andere Gedanken kommen. Wenden Sie sich Dingen zu, die Sie mögen, etwa über den nächsten Urlaub nachzudenken und ihn in Gedanken zu planen. Stellen Sie sich guten Sex mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner vor. Erinnern Sie sich an einen guten Film. Sprechen Sie in Gedanken mit Freunden oder Verwandten, erinnern Sie sich an witzige Situationen. Oder werden Sie aktiv, treiben Sie Sport, fahren Sie Rad, spielen Sie Tennis, basteln Sie, lesen Sie ein Buch oder die Tageszeitung.

Sich sofort ablenken ist oberstes Gebot. Tanzen oder singen Sie. Spielen Sie ein fesselndes Computerspiel. So unterbrechen Sie eifersüchtige Gedanken. Je öfter Sie die Gedanken-Stopp-Methode praktizieren, umso besser funktioniert sie auch. Üben, üben und nochmals üben.

**Machen Sie sich über Ihre eifersüchtigen Gedanken selbst lustig.** Summen oder singen Sie sie kindisch vor sich her, etwa im Father-Abraham- oder Mickey-Mouse-Stil. Ihre negativen Gedanken bereiten Ihnen Spaß, sie sind so nicht mehr ärgerlich. Wie lustig ist es doch, eifersüchtig zu sein. Nehmen Sie sich selbst dabei auf die Schippe, indem Sie singen oder sprechen – auf lustige Weise.

Merken Sie etwas? Sie müssen doch unweigerlich sofort lächeln, wenn Sie als Mickey Mouse auftreten, dann vielleicht noch Ihren Kuli als Mikrofon nehmen und da hineinbrüllen. So unterbrechen Sie sofort Ihre negativen Gedanken und Ihre destruktive Gefühlswelt. Sie können auch Musik im Radio oder auf dem CD-Player hören und die Songs mit Ihrem eigenen Text unterlegen. Tanzen Sie nach der Musik und Ihrem Song.

**Entspannung ist wichtig** und eine gute Medizin gegen Eifersucht. Kommt der Anfall, dann aber schnell einfache Entspannung – etwa nach der Methode Muskel-Anspannung und –Entspannung (Jacobsen). Spüren Sie die Eifersucht kommen, dann ballen Sie ganz schnell und ganz feste Ihre Hände zu Fäusten. Halten Sie die Anspannung für fünf Sekunden und lassen dann wieder los. Spüren Sie das Lockerlassen.

So können Sie es mit fast jedem Körperteil probieren: Legen Sie die Stirn in Falten und lassen wieder los, krallen Sie die Fußzehen in den Boden und ziehen Sie wieder entspannt hoch. Gehen Sie gedanklich einen Schritt zurück und schließen Sie die Augen feste zu und öffnen

Sie sie wieder. Drücken Sie die Fersen in den Boden und heben Sie sie wieder an.

Das Prinzip beruht auf einer kurzzeitigen intensiven Spannung und dem darauf folgenden Loslassen, der Entkrampfung: Anspannung – Entspannung. Man fühlt den Energiefluss im Körper – und vergisst dabei seine Eifersucht. Körperliche Entspannung ist der beste Weg zum Stressabbau.

**Atmen Sie tief in Ihren Bauch hinein** und werden Sie sich dabei wieder bewusst, woher ein solches Gefühl wohl wirklich kommt – nämlich aus Ihrer Kindheit. Sie allein sind dafür verantwortlich, kein anderer.

Manchmal hilft es auch, **kurz die Augen zu schließen**. Versuchen Sie dabei, Schultern und Nacken zu entspannen sowie Ihre Gesichtsmuskeln.

Jeder weiß, dass **körperliche Entspannung der Schlüssel** und die schnellste Methode, um alle negativen Emotionen, auch die Eifersucht, wirksam zu bekämpfen. Mit Entspannung ersticken Sie Eifersuchtsgefühle im Keim. Wie oben bereits beschrieben ballen Sie beim Aufkommen von Eifersucht erst mal ganz schnell die Hände zu Fäusten.

**„Ich weiß, wer ich bin.** Ich kenne meine Stärken und Schwächen. Ich weiß, was ich kann und was nicht. Ich habe keinen Grund, eifersüchtig zu sein. Denn ich weiß ganz genau, was mein Partner/meine Partnerin an mir hat.“ Sagen Sie sich das immer wieder beim kleinsten Anflug von negativen Gedanken. Vertiefen Sie dabei bewusst Ihre Atmung. Entspannen Sie dabei mehr und mehr.

Sagen Sie sich immer wieder selbst, wie **schädlich** Eifersucht ist. Sie fügen sich so viel Leid zu. Das ist es doch nicht wert. Denken Sie über die Konsequenzen Ihres Handelns nach. Unter Umständen verlieren Sie gerade deswegen Ihren Partner oder gute Freundschaften, Arbeitskollegen oder nahe Verwandte sowie Nachbarn. Andere Menschen bekommen einen schlechten Eindruck von Ihnen und werden Sie meiden. Sie verlieren Kontakte und vereinsamen.

Auch der finanzielle Schaden kann beachtlich sein, wenn Sie den Besitz anderer zerstören, etwa Autos zerkratzen, Reifen durchstechen oder Hauswände beschmieren. Nicht zuletzt wird das Nachstellen fremder Personen inzwischen hart bestraft. Der neue Begriff des Stalkings ist ins Strafgesetzbuch aufgenommen worden. Belästigen Sie aus Eifersucht Ihren ehemaligen Partner oder Ihre Ex, dann kann das sogar eine Haftstrafe zur Folge haben. Sie verlieren Ihren Arbeitsplatz und Ihre Wohnung, ganz abgesehen vom finanziellen Schaden, wenn Sie zum Beispiel Schmerzensgeld leisten müssen. Schaden Sie sich doch nicht selbst, verzichten Sie auf Eifersucht. Vergessen Sie alten Streit und das Prinzip Auge um Auge, Zahn um Zahn. Sinnen Sie weder auf Rache noch auf Neid. Der Fall ist abgeschlossen, legen Sie ihn zu den Akten und schlagen endlich ein neues Kapitel in Ihrem Leben auf.

Wenden Sie sich angenehmeren Dingen zu, Neuem. Suchen Sie sich die nächste Traumfrau. Der Blick zurück im Zorn ist immer hilflos, zwecklos und nicht weiterführend. Planen Sie lieber eine bessere Zukunft. Vielleicht haben Sie ja auch erkannt, dass Sie Fehler gemacht haben. Die gleichen werden Sie also nicht noch mal wiederholen. Das haben Sie jetzt gelernt.

**Begnügen Sie sich mit dem, was Sie haben und verdienen.** Das ist Ihr Limit. Schielen Sie nicht immer auf den Nachbarn und auf den Kollegen, der vermeintlich mehr verdient. Kommen Sie bloß nicht

solchen Gedanken, was Ihnen eigentlich zustehen müsste. Das haben Sie nicht zu bestimmen, sondern die Personalchefs. Es mag Ihnen auch noch so ungerecht erscheinen, aber Sie sitzen leider nicht an diesem Hebel.

Neid ist immer ein schlechter Ratgeber. Er kann einen sogar zum Diebstahl verführen, wenn man sich mit Gewalt einfach das nehmen will, was man meint, dass es einem zustehe. Wer am Arbeitsplatz oder beim Nachbarn klaut, wird bestraft und muss dafür bezahlen, unter Umständen mit dem Verlust des Arbeitsplatzes.

Sagen Sie sich stattdessen immer wieder, ich verdiene was ich verdiene. Die unendliche Gerechtigkeit gibt es eben nicht. Das Leben sorgt schon irgendwie für einen Ausgleich. Mal gibt's mehr, mal weniger. Das ist wie im Fußballspiel: Mal hat die Mannschaft einen Vorteil, mal eine andere. Im Laufe von 90 Minuten oder einer Spielzeit gleicht es sich meistens aus. Ein Elfmeter, Platzverweis oder das Tor mögen mal unberechtigt sein, dafür hat man dann irgendwann einen ähnlichen Vorteil. Am schlimmsten ist es aber, den selbsternannten Richter zu spielen und Selbstjustiz zu üben. Das haben Sie nicht gelernt und dafür sind Sie nicht zuständig. Überlassen Sie das getrost den Profis.

Wenden Sie **nicht so viel Energie für die Eifersucht** auf. Die zerfrisst Sie innerlich wie auch physisch. Wenden Sie alle Ihre Kraft der Zukunft zu. Planen Sie Ihr neues Leben – mit einer neuen Traumfrau oder einem adretten Partner, mit neuen Arbeitskollegen oder Nachbarn, Freunden oder Sportkameraden. Bauen Sie sich etwas Neues auf, fangen Sie noch mal von vorne an.

Stärken Sie Ihren **Selbstwert und Ihr Selbstbewusstsein**. Ja, Sie sind es sich selbst wert, wieder glücklich zu sein. Schauen Sie in den

Spiegel und sagen Sie Ihrem Spiegelbild: Ja, du machst es richtig. So gefällst du mir. Ich kann mit gutem Gewissen in den Spiegel schauen. Sie müssen wieder Achtung vor der eigenen Person finden und für den eigenen Körper. Nehmen Sie Ihren Körper so an wie er ist. Sie können sich nicht größer oder kleiner machen. Sie sind nun mal so wie Sie sind. Also akzeptieren Sie sich.

Mehr Selbstbewusstsein erlangen Sie dadurch, indem Sie Dinge tun, die Ihnen gut liegen und zuverlässig gelingen. Suchen Sie also nach Ihren Stärken und spielen Sie auf diesem Klavier. Wenn Sie gut Tennis spielen können, messen Sie sich mit einem ebenbürtigen Gegner und freuen sich danach über einen Sieg. Sind Sie hilfsbereit? Dann greifen Sie einem Senior unter die Arme, denn sein dankbares Lächeln gibt Ihnen so viel Selbstwert. Oder lesen Sie kleinen Kindern spannende Geschichten vor. Das Lächeln entschädigt Sie tausendfach. So tanken Sie neues Selbstbewusstsein und werden fit für neue Taten, vergessen Ihre Eifersucht ganz schnell.

Sind Sie **eifersüchtig auf Ihre Partnerin**? Dann sagen Sie sich selbst mehrfach: Du, Vanessa, ich mag dich so wie du bist. Du bist die tollste Frau auf der Welt. Du verzeihst mir sogar meine Schwächen. Ich liebe dich über alles und will dich nicht verlieren. Deshalb bin ich auch nicht mehr eifersüchtig. Oder sind Sie **eifersüchtig aber Ihren reicheren Nachbarn**? Sagen Sie sich: Mir geht es wesentlich besser. Ich habe keinen Stress, jeden Monat das Geld für die teure Hypothek und den Autokredit zu beschaffen. Ich lebe viel cooler und relaxter. Mir geht es wesentlich besser. Und ich lebe gesünder und länger. Mein Nachbar stirbt früher und hat weniger vom Leben.

**Leben und leben lassen.** Man muss auch gönnen können. Wählen Sie dies zu Ihrer ganz persönlichen Lebensweisheit, dann gehen Ihnen der Neid und die Eifersucht buchstäblich am A... vorbei. Pfeifen Sie auf ein



paar Euros mehr. Die Lebensqualität ist Ihnen doch wichtiger. Gönnen Sie anderen auch deren Leben. Wer weiß schon, wie es im Herzen der Superreichen wirklich aussieht? Geld und Luxus sind nicht alles im Leben. Geld macht zwar unabhängig und glücklich, aber manchmal auch Stress. Denn wer viel hat, will meistens noch mehr. Und der Wohlstand will erst mal verwaltet werden. Genießen Sie Ihr eigenes Leben und lassen Sie auch andere leben. Jeder hat sein Päckchen zu tragen und wir alle müssen auf unsere eigene individuelle Weise glücklich werden. Jeder soll nach seiner Fassung selig werden, sagte schon ein berühmter König, und der musste es ja wohl ganz genau wissen.

Werden Sie **unabhängiger und selbständiger**. Sehen Sie eine Trennung nicht als persönliche Niederlage, sondern als eine neue Chance. Ärgern Sie sich nicht und denken Sie nicht daran, was Ihre Ex oder Ihr Verfloßener jetzt machen könnten, wie es ihnen geht, ob sie ein besseres Leben als Sie führen, ob sie einen neuen Partner haben oder mehr Glück im Leben. Ex ist Ex, Vergangenheit, Schluss, aus und Ende. Verschwenden Sie keine Gedanken darüber. Nehmen Sie es endgültig an. Schwimmen Sie sich wieder frei. Vergessen Sie Ihre Eifersucht und wenden Sie sich angenehmeren Dingen zu.

Neues wagen, neue Bekanntschaften eingehen, neue Leute treffen und Freunde finden, soziale Netzwerke aufbauen oder erweitern, etwas unternehmen, ausgehen. Jetzt ist doch die Zeit, endlich mal wieder das zu tun, auf das Sie schon lange Bock haben oder auf das Sie bisher wegen der Kompromisse in einer Beziehung verzichten mussten. Die Freiheit ist doch überall zu spüren. Ergreifen Sie sie und atmen tief durch. Das ist wie frische Luft in den Bergen oder am Meer.

Sie allein entscheiden jetzt, was Sie wollen und was Ihnen guttut. Wählen Sie solche Gelegenheiten aus, die Sie in Hochstimmung

versetzen: ins Kino gehen, einen Film anschauen, mit Leuten reden, auf Partys gehen, tanzen oder singen, Sport treiben oder Städtetrips, Südseeurlaub oder Segeltörn, basteln oder stricken, ein Musikinstrument lernen oder den lange ersehnten Motorradführerschein in Angriff nehmen, mit dem Wohnmobil über einen amerikanischen Highway fahren, Lachse in Kanada fangen oder zocken in Las Vegas, Ballonfahren oder reiten – was immer Sie wünschen. Nun ist Zeit für Träume.

Sie brauchen keine Rücksicht mehr zu nehmen. Sie sind Ihr eigener Herr und jetzt unabhängig. Aber es putzt Ihnen auch einer mehr den Hintern ab, also werden Sie endlich wieder selbständiger. So vergessen Sie schnell Ihre Eifersucht, weil Sie einfach keine Zeit mehr haben.

**Stärken Sie Ihre innere Persönlichkeit.** Es muss Ihnen völlig egal sein, was andere über Sie denken und was sie fähig sind zu können oder zu bewerkstelligen. Sie sind Sie, andere sind anders. Jeder ist ein Individuum mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Eigenschaften. Warum sind Sie toll, welche hervorragenden Dinge können Sie gut, was unterscheidet Sie von anderen, was macht Sie so einzigartig? Es gibt absolut keinen Grund auf andere Menschen oder auf Ihre Ex/auf Ihren ehemaligen Partner eifersüchtig zu sein. Es wird schon noch andere Menschen geben, die Sie liebenswert und erstklassig empfinden und um Sie kämpfen werden.

**Fordern Sie ganz energisch die Kontrolle über sich selbst zurück,** wenn Sie erkennen, dass Eifersucht Sie zu beherrschen droht. Sie müssen genau diesen Moment wahrnehmen. Denn Sie sollten den gefährlichen Kreislauf „Erregung – Gefühl – unbewusstes Handeln“ unterbrechen, bevor das Gefühl von Eifersucht über Ihren Körper die Macht ergreift und Sie nicht mehr Herr Ihrer Sinne sind. Entwickeln Sie

einen starken inneren Kern in sich selbst. Drehen Sie den Hahn Eifersucht ab.

**Ganz gut hilft Lachen gegen jede Form negativer Gedanken.** Für schwermütige Menschen werden eigens sogar Lach-Kurse angeboten. Es ist schon witzig, da mal reinzuhören: Ha-ha-ha – Ho-ho-ho – Hi-hi-hi. In der Tat gibt es solche Übungen, denn man weiß, Lachen ist gesund. Mit ihm vertreibt man auch Eifersucht, weil einerseits hat man in dem Moment einfach keine Zeit, eifersüchtig zu sein. Der Mensch kann nicht zwei Dinge auf einmal tun und in seinem Hirn koordinieren beziehungsweise verarbeiten. Und andererseits stimmt uns das Lachen fröhlich. Man zaubert sich eine positive Grundstimmung herbei.

**Denken Sie positiv, vertreiben Sie Negatives** aus Ihrem Kopf. Man kann bekanntlich Berge versetzen, wenn man an schöne Dinge glaubt und sie sich vorstellt. Eine bekannte amerikanische Autorin hat millionenfach publiziert, dass man mit der Kraft positiver Gedanken seine Traumfrau bekommen kann, finanzielle Probleme löst oder einen guten Job ergattert. Stellen Sie sich einfach vor, sie säßen am Frühstückstisch mit Ihrer Traumfrau und reden so mit ihr, als wäre sie schon real da. Dann fällt es Ihnen leichter, andere neue Frauen offen anzusprechen und Ihre Chancen erhöhen sich schlagartig. Wer immer nur sagt „Ich krieg doch sowieso keine mehr ab!“, der wird´s auch wesentlich schwerer haben. Mit einer positiven Denkweise strahlen Sie mehr aus, werden Sie attraktiver und sind kommunikativer. Mit herunterhängen Mundwinkeln spricht und lächelt Sie doch niemand an.

Wie wäre es denn mal wieder mit einem **Gute-Laune-Video**, einer Comedy oder einem lustigen Film zum Lachen? Damit heben Sie künstlich Ihre **Stimmung**. Alles was Sie **ablenkt**, erfüllt doch einen guten Zweck. Sie müssen auf **andere Gedanken** kommen. Das Eifersuchts-Gedröhn in Ihren Ohren muss stiller werden. Wenn Sie das

schaffen, dann können Sie auch ganz vernünftig und in Ruhe mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin über die Gefühle von Eifersucht reden.

**Kommunikation ist auch hier natürlich alles.** Sie müssen reden, auch über Eifersucht. Haben Sie solche negativen Emotionen, dann ist Kommunikation ein guter Ratgeber und ein Mittel, Eifersucht zu beenden. Versichern Sie sich gegenseitig die Treue, und gut ist es dann.

**Lenken Sie sich bewusst ab** und beschäftigen Sie sich spontan mit etwas anderem. Sie sollten sich entsprechende **Abwehr-Mechanismen** bereithalten und gut auf **Eifersuchts-Attacken** vorbereitet sein. Schalten Sie zum Beispiel das Radio oder den Fernseher ein, hören Sie Musik auf Ihrem Smartphone, legen Sie eine CD in den Player ein, hören Sie Ihre Lieblingsmusik. Rufen Sie Ihren besten Freund/Ihre Freundin an. Besuchen Sie Verwandte. Machen Sie Entspannungsübungen. Atmen Sie tief ein, gehen Sie an die frische Luft, spazieren Sie im Wald, joggen Sie, fahren Sie mit dem Rad.

Lachen **stärkt das Immunsystem** und die **Abwehrkräfte** – wer gesünder ist, übersteht Eifersuchts-Attacken besser und schneller.

**Singen/Musizieren ist gesund.** Schon im Krankenhaus setzt man Singen für den Heilungsprozess ein. Fragen Sie mal Sänger und Musiker, wie gut es Ihnen nach einer Chorprobe oder Unterrichtsstunde, nach einem Konzert geht?

Ein **paar Grundsätze**:

**Spüren** Sie Eifersucht, **erkennen** Sie sie und **nehmen Sie sie an**. Ärgern Sie sich über Ihre Partnerin, dann könnte dahinter Eifersucht stehen. Wie macht sich das in Ihrem Körper bemerkbar, wie fühlt es sich an? Nehmen Sie es an und sagen sich: „Ja ich bin eifersüchtig und für den Moment ist es so in Ordnung!“ Achtsam mit sich selbst umgehen, sich akzeptieren und verstehen lernen, was mit einem gerade passiert.

Man darf durchaus mal eifersüchtig sein, aber das darf einen nicht kontrollieren und die volle Macht über einen ergreifen. Ergründen Sie die Auslöser, warum ist es so, wodurch ist es entstanden? Wenn man das nämlich weiß, kann man es auch besser bekämpfen. Machen Sie sich auch klar, dass Eifersucht durchaus auch ein guter Lehrer sein kann und einen persönlich wachsen und reifen lassen kann, wenn man sich gründlich damit auseinandersetzt.

Sehen Sie **Eifersucht als das, was sie ist**. Im Grunde genommen soll sie Sie **schützen**, ist aber ein total **destruktives Gefühl**. Damit schaden Sie sich selbst. Bedenken Sie die negativen Konsequenzen auf Ihr Inneres und auf Ihre Partnerschaft. Sie gestehen sich doch damit selbst ein, dass Sie beliebig ersetzbar sind. Misstrauen zu anderen Menschen schafft nicht gerade Freunde. Sie wollen andere einschränken und büden ihnen die Verantwortung für etwas auf, das ganz allein Ihr Bier ist.

Suchen Sie sich **neue Glaubenssätze**. Eifersucht ist nicht das Salz in der Suppe, sondern zu viel davon. Glauben Sie nicht, für immer allein bleiben zu müssen, wenn der Partner Sie verlässt. Sie sind nicht immer nur das Opfer. Es passiert nicht nur Ihnen. Hören Sie auf mit

einschränkenden Glaubenssätzen. Und jammern Sie nicht ständig über sich selbst, bemitleiden Sie sich doch nicht.

Haben Sie die **Kraft, sich zu entschuldigen**. Wenn Sie unbegründet eifersüchtig waren, dann entschuldigen Sie sich auch dafür bei denen, die Sie ungerechtfertigt angefeindet haben. Das gebietet schon der Anstand und Charakter. Öffnen Sie sich wieder, wenn andere Ihnen vergeben.

**Erweitern Sie Ihr soziales Netzwerk**. Gute Freunde sind wichtig. Bauen Sie Ihren Bekanntenkreis aus, dann müssen Sie nicht mehr auf andere neidisch sein und Ihnen mit Eifersucht begegnen.

**Wachsen Sie spirituell**. Materielle Güter sind nicht alles in dieser Welt. Zügeln Sie Ihren Neid. Sie können auch nicht andere Menschen besitzen und über sie befehligen. Es gibt keine Sicherheit – nur die, die wir in uns haben. Die Sicherheit zur eigenen Personen, zum Ich. Alles ist vergänglich, uns schuldet das Universum nichts. Wir sind für uns selbst verantwortlich und geben das nicht am Eingang einer Kirche, eines Stadions oder Theaters ab.

**Eifersucht ist ein Mangel an Vertrauen**. Also fangen Sie endlich wieder an zu vertrauen. Geben Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin, Ihrem Nachbarn, dem Freund oder der Freundin, dem Arbeitskollegen und Verwandten endlich wieder einen Vorschuss an Vertrauen. Bleiben Sie lässig: „Ja, ich vertraue, ich habe keinen Grund zu zweifeln.“ Erst wenn Sie den sichern Beweis fürs Gegenteil haben, dürfen Sie wieder misstrauen. Jeder Delinquent, der unter Betreuung eines Bewährungshelfers steht, bekommt ebenfalls diesen Vertrauensvorschuss. Was würden wir uns denn für einen Stress antun, wenn wir immer kein Vertrauen in alles hätten?

Sehen Sie ein, dass die **Gründe für die Eifersucht ganz allein bei Ihnen** liegen. Sie müssen sich ändern, nicht Ihr Partner, Nachbar oder Ihre Freundin. Übernehmen Sie daher die **Verantwortung für die Eifersucht**. Es ist immer einfach, einen Schuldigen auszumachen. Aber so leicht kommen Sie hier nicht davon. Sie sind des Übels Kern, also machen auch Sie etwas daran.

**Akzeptieren Sie erstmal Ihre Eifersucht** für den **Augenblick**. Machen Sie sich dabei klar, sie entsteht, wenn Sie glauben, etwas dringend zu benötigen, Sie gleichzeitig aber Angst davor haben, es zu verlieren.

**Einsicht ist bekanntlich der erste Weg zur Besserung**. Sehen Sie also ein, dass Sie eifersüchtig reagiert haben. Gestehen Sie sich das zu und lernen daraus. Erkennen Sie die Eifersucht in Ihnen, dann können Sie auch daran arbeiten. Sehen Sie Ihren Fehler ein.

**Tatsächlich** sagt Eifersucht aber nichts darüber aus, dass Sie im Begriff sind, Ihren Partner oder Ihre Partnerin, den Freund oder Nachbarn wirklich zu verlieren, auch nicht darüber, dass Ihr Mann oder Ihre Frau fremdgeht. Es handelt sich hierbei erstmal lediglich um das Resultat Ihrer Gedanken und **Phantasien**.

Solange man sich diese Gedanken macht, muss man auch Eifersucht haben. Also klären Sie es am besten, fragen Sie nach, forschen Sie, sprechen Sie Ihren Partner am besten direkt an. Wenn Sie Eifersucht hegen, brauchen Sie auch klare **Beweise** dafür, dass sie berechtigt sind.

Aber suchen Sie **nicht zu einseitig**, forschen Sie also auch nach **Beweisen für das Gegenteil**, nämlich dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihnen treu ist. Suchen Sie danach, dass Ihre Liebe

unverändert fortbesteht, dann entfällt nämlich der Grund für Ihre Eifersucht.

**Woher wissen Sie eigentlich**, dass Ihre Partnerin Sie verlassen könnte oder Ihr Arbeitskollege hinter Ihrem Rücken gegen Sie intrigiert oder Ihnen gegenüber bevorzugt wird? Und noch eins: Selbst wenn Ihr Mann mal fremdgegangen ist, bedeutet das wirklich, dass eine andere Person **liebenswürdiger** ist oder war es einfach nur ein schwacher Moment? Viele Frauen und auch Männer verzeihen ja sogar einen Seitensprung. Machen Sie doch Ihren eigenen Wert nicht vom Verhalten eines anderen Menschen abhängig. Denn wenn Sie sich über einen anderen Menschen definieren, macht Sie das doch total abhängig.

Stärken Sie Ihre **Selbstachtung**, denn positive Selbstachtung und ein gesundes **Selbstwertgefühl** (kein Narzissmus, Selbstverliebtheit) sind Garanten gegen die Eifersucht. Sagt Ihr Partner Ihnen, dass er Sie liebt, dann können Sie ihm auch vertrauen und haben keinen Grund mehr, eifersüchtig zu sein.

**Leidenschaft** ist grundsätzlich gut. Wer mit Leidenschaft seinen Job ausübt, ist ganz bei der Sache und holt ein Optimum heraus. Auch etwas Leidenschaft tut jeder Beziehung gut. Wenn Leidenschaft aber Leiden schafft, etwa wie bei der Eifersucht, dann halten Sie bitte die Finger davon.

Das setzt aber auch voraus, dass Sie **Selbstkritik** üben können. Sie müssen sich selbst auf den Prüfstand stellen und hinterfragen, ob Sie nicht zu eifersüchtig sind, woher dieses negative Gefühl kommt und ob es sich wirklich lohnt. Seien Sie kritisch zu sich selbst, denn sonst leiden Sie doch nur unter den ständigen negativen Gefühlen.



Das hat nichts mit **Selbstablehnung** zu tun, die wiederum nicht ratsam wäre. Wer sich selbst hasst und eben nicht liebt, kann auch andere nicht lieben, wird seinen Partner hassen und dann in den Strudel von Neid und Eifersucht geraten.

**Akzeptieren Sie den Zeitpunkt der Endgültigkeit**, des absoluten Vorüberseins. Wenn eine Beziehung endet, sollten Sie es auch annehmen, selbst wenn sie noch so lange dauerte. Ja, es tut weh und Sie dürfen wütend sein und schimpfen, Hassgefühle für einen Moment hegen, aber irgendwann nehmen Sie bitte zur Kenntnis, dass etwas Geschichte, Schnee von gestern ist. Das ist manchmal wie der Tod – unabänderlich und für immer, ewig. Man mag nicht daran denken und sich vorstellen, wie Jahre oder Jahrzehnte plötzlich weggeworfen werden, die Erinnerungen schnell verblassen und so viele auch schöne Momente in Vergessenheit geraten. Aber richten Sie Ihren Blick doch in die Zukunft, statt in Eifersucht Zeit zu vergeuden.

Konzentrieren Sie sich auf die **Zukunft**, auf bessere Zeiten, auf angenehmere Dinge. Sie haben jetzt die Chance, alles noch mal besser zu machen und noch einmal ganz von vorne zu beginnen. Das bietet neue Möglichkeiten, vielleicht sogar viel bessere.

Das Leben ist so schön, **selbst nach dem Tod** eines lieben nahen Angehörigen **geht es weiter**. Da ist absolut kein Platz für Eifersucht. Und Sie brauchen die Zeit für sich und Ihr neues Leben, Ihren neuen Partner, Ihre neuen Freunde. Konzentrieren Sie sich darauf. Eifersucht ist absolut rausgeschmissene Zeit, sie verpufft im Nichts.

**Versuchen Sie es mal mit Auto-Suggestion**. Wenn Sie absolut nicht von Ihrer Eifersucht runterkommen können, wenn negative Gedanken sich in Ihrem Kopf festgefressen haben, dann müssen Sie Ihr Unterbewusstsein unbedingt umpolen – eine Art Selbst-Gehirnwäsche.

Treiben Sie die eifersüchtigen negativen Emotionen aus Ihren Gedanken.

Unser Unterbewusstsein ruft ja instinktiv die Formeln und Strickmuster ab, die wir da auf unserer inneren Festplatte gespeichert haben. Löschen Sie die Cookies in Ihrem Gehirn, die Sie immer wieder daran erinnern, jetzt doch bitte wieder eifersüchtig zu reagieren. Legen Sie sich entgegengesetzte Formel zurecht, die Sie sich selbst tausende Mal einreden – etwa: „Ich bin nicht eifersüchtig, ich lebe auch gut ohne Eifersucht.“ – Ich blicke positiv in die Zukunft und freue mich auf neue spannende Begegnungen.“ – „Meine Zukunft ist rosig, ich finde eine neue Traumfrau und starte mit ihr in ein viel besseres Leben als zuvor.“ – Ich bin glücklich mit meinem Leben und genieße es in vollen Zügen.“ – Ich habe eine neue Chance und die nutze ich intensiv – danke!“

Sie müssen sich solche einfachen positiven Sätze zurecht legen, damit Sie sie immer greifbar haben, wenn eine Eifersuchts-Attacke wieder im Anmarsch ist. Reden Sie eine Viertelstunde zu sich selbst – am besten laut draußen im Wald. Schreien Sie es in die Natur raus. Es wird lange dauern, bis Sie das geschafft haben, aber es ist die Mühe wert.

Manchmal brauchen Sie Wochen und Monate, um Ihr Unterbewusstsein umzupolen, damit es andere Botschaften und Impulse sendet. Die Eifersucht soll ja ganz aus Ihrem Repertoire verschwinden, es sollen ja erst gar nicht mehr solche Gefühle aufkommen, sondern Ihr Unterbewusstsein ruft jetzt andere Formeln ab wie „Ich habe es gut, mit meinem Leben bin ich glücklich“ – Eifersucht wird unterdrückt. So geht´s eben auch, wenn sich das sehr hartnäckig und nachhaltig in Ihrem Kopf festgesetzt hat.

Manche Menschen kommen ja kaum noch über Ihr Leid, Ihre Ängste und negativen Gefühle hinweg. Sie ergehen sich im ständigen

Weltschmerz, alles bricht über sie zusammen. So soll es eben nicht sein.

Wenn rein gar nichts mehr hilft, dann **gehen Sie doch mal zur Hypnose-Behandlung**. Es gibt Spezialisten gegen Ängste, Verlassens-Ängste und auch gegen negative Emotionen wie Eifersucht. Ein Hypnotiseur versucht im Trancezustand ebenfalls an Ihr Unterbewusstsein zu gelangen, um Ihnen neue Botschaften zu übermitteln.

Nun können Sie nicht andauernd wie in Trance durch die Gegend geistern. Aber der Fachmann öffnet Türen in Ihrem Gehirn, Areale, die für schlechte Gedanken verantwortlich sind. Wichtig dabei ist, dass die Behandlung absolut verschwiegen ist wie bei der ärztlichen Schweigepflicht und dass Sie jederzeit Stopp sagen können, wenn Sie meinen, zu sehr die Kontrolle über sich selbst zu verlieren.

Im Zustand der Hypnose kann der Therapeut Ihnen Aufgaben geben oder Befehle erteilen, die Sie ohne spätere Erinnerung daran ausführen. Man versucht so, Sie zu einem anderen Verhalten umzuleiten, also weg von Eifersucht zum Beispiel oder von der Angst, verlassen zu werden oder vom Neid auf andere, von Hassgefühlen, Rachedgedanken und selbstzerstörerischem Handeln. Je nach persönlicher Veranlagung kann das mehr oder weniger lange dauern, bis Sie auf die Hypnose anschlagen.

Auch **eine Paartherapie** kann für Sie nützlich sein, wenn Sie beispielsweise einen **Mediator** benötigen, der zwischen Ihnen und Ihrem Partner vermittelt.

So rettet man möglicherweise eine angeknackste Beziehung und holt den Eifersüchtigen runter von seinen negativen Gedanken. Ziel der

gemeinsamen Therapie ist es herauszufinden, warum jemand eifersüchtig ist und mit dem Partner abzuklären, dass es dafür rein gar keinen Grund gibt.

Der Therapeut vermittelt dabei zwischen beiden – was auch unter Streithähnen in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz und im sonstigen Leben erforderlich sein kann. Es muss nicht immer nur um Beziehungen gehen.

Eifersucht kann auch in einer Gruppen-Therapie oder in **Selbsthilfegruppen** angegangen werden, wo sich ähnlich Betroffene austauschen. Man lernt von den Erfahrungen anderer.

Kennen Sie **das „Was-ist-wenn-Spiel?“** Viele Eifersüchtige spielen das gerne: Was ist, wenn mein Mann auf Geschäftsreise fremdgeht? Das bringt natürlich die Eifersucht zum Glühen. Allein die Vorstellung, was passiert, wenn er eine trifft, die besser aussieht als ich und ihm im Bett mehr bietet? Kaum auszumalen, wie rasend die möglicherweise betrogene Ehefrau daheim reagiert. Da muss man doch eifersüchtig werden.

Bemerken Sie solche Gedanken bei sich selbst, dann stoppen Sie diese ganz schnell. Was ist wenn führt zu keinem Ergebnis, zu einem guten schon mal gar nicht. Da es nicht zielführend ist, vergeuden Sie nur Ihre Zeit damit und machen sich weiter rasend vor Eifersucht.

Je nachdem, **wie lange der Göttergatte unterwegs ist**, kann es schon mal passieren, dass die Ehefrau völlig ausrastet – oder umgekehrt. Man ist dann emotional völlig am Boden – die Vorstellung, er schläft mit einer anderen, sorgt doch für Verlustängste. Und dann folgt prompt auch noch die Kontrolle, wenn der Mann nach Hause kommt. Taschen werden durchsucht.

Man deutet einzelne **Indizien falsch** – die Visitenkarte stammt tatsächlich von einer Geschäftspartnerin. Die eigene Frau ruft dort an und macht der irritierten Dame am Telefon Vorwürfe – und sich selbst lächerlich. Man streitet quasi über nichts, die Unsicherheit kann nicht ausgeräumt werden, die Luft bleibt ungeklärt. So entstehen Vermutungen, Gerüchte und Eifersucht. Sie macht ihm damit nur das Leben zur Hölle, die Beziehung ist belastet. Unterbrechen Sie ganz schnell das Was-ist-wenn-Spiel, bevor es zu spät ist. Beschäftigen Sie sich mit anderen Dingen, lenken Sie sich ab und meditieren vielleicht.

Eifersucht schreit nach **Veränderung**. Sie müssen etwas ändern. So geht es nicht weiter. Die Situation droht zu eskalieren. Mit Eifersucht verlieren Sie nur Ihren Partner. Das deutliche Signal, das Eifersucht aussendet, heißt: Es muss etwas grundlegend anders werden – und zwar Ihre Einstellung zum Partner meistens oder zum Nachbarn, Freund, Arbeitskollegen, Eltern, Geschwister und so weiter. Ändern muss sich entweder was in der Beziehung oder in Ihrer inneren Einstellung, in Ihren Gedanken, Emotionen, Gefühlen und auch in Ihren Reaktionen wie Neid, Hass, Wut, Drohung, Sachbeschädigung, Stalking und so weiter.

## **Schlusswort**

Eifersucht in seiner extremen Form ist Eifersuchtswahn. In der Fachsprache bezeichnet man das als Othello-Syndrom. Othello wurde von Shakespeare als Mohr von Venedig und dunkelhäutiger Feldherr beschrieben, der seine Frau aus krankhafter Eifersucht im Wahn ermordete. Betroffene sind von der Untreue des Partners unerschütterlich überzeugt. Zwar kommt das selten vor, meist im Zusammenspiel mit Alkoholismus, Demenz und Schizophrenie, doch es ist selten heilbar und wird mit Medikamenten behandelt.

Um Gottes Willen lassen Sie es nicht so weit kommen. Damit beenden Sie jede Beziehung und verbauen sich die Chance auf ein unbefangenes Verhältnis miteinander – auch nach einer Trennung.

Zügeln Sie sich rechtzeitig, erkennen Sie Ihr Problem und schauen ihm ins Gesicht. So wird Ihnen geholfen und Sie lernen, Ihre Eifersucht in den Griff zu bekommen. Viel Erfolg!