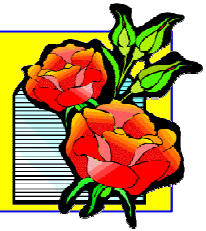


# Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 021 für den Monat November 2011



Liebe Freunde,  
in diesem Newsletter geht es um Eifersucht.  
Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer  
sucht, was Leiden schafft – sagt ein altes  
Sprichwort.

## Eifersucht – die Hölle der Liebe

Das Gegenteil von Liebe!  
Sobald die Medaille sich umkehrt wird die  
Eifersucht sichtbar.  
Eifersucht klammert sich an den anderen.  
Macht angebliche Besitzansprüche geltend.  
Je weniger Liebe und Wahrheit in der Beziehung  
wohnt, desto stärker ist die Eifersucht.  
Eifersucht ist ein spontanes Gefühl.  
Kommt jedoch mehr aus dem Hass, sagt ein  
Mann, namens Arno Plack.  
Liebe ohne Eifersucht gibt es nicht.  
Man kann sie nicht ausrotten.  
Aber wir können der Eifersucht ins Auge  
schauen und lernen mit ihr zu leben.  
Wo geliebt wird, wird über die Liebe auch mit  
Eifersucht gewacht.

## Ist Eifersucht ein natürlicher oder ein entarteter Trieb?

Wenn Zusammensein und Eigenständigkeit nicht  
im Lot sind, wird sich Eifersucht entwickeln.  
Trieb = eine Kraft in uns, eine Elementargewalt  
(essen, trinken, fliehen, angreifen).  
Es gibt kein besseres Motiv für Hass und Mord  
als enttäuschte Liebe.  
Eifersucht will sein Recht gegen Dritte  
erkämpfen.  
Bei Eifersucht klingen starke positive Affekte an,  
wie Liebeslust, Leidenschaft.  
Aber auch negative wie Angst, Habgier und  
Neid.  
Beides ist in ihr.

„Wirkliche Liebe kann nicht eifersüchtig sein.  
Doch wird sie nur der Mensch geben können,  
der zufrieden in sich ruht, um den Wert seiner  
Person weiß und es sich leisten kann, einem  
geliebten Menschen Freiheit zuzugestehen.

Wer diese Freiheit nicht gewähren kann, kommt  
in die Gefahr, eifersüchtig zu werden.  
Demnach entspringt Eifersucht aus der Ansicht,  
dass der Partner unser Eigentum ist, das es zu  
verteidigen gilt.  
Das ist sicher ein Grund für das Entstehen von  
Eifersucht.  
Aber nur einer.  
Denn nicht nur Männer können eifersüchtig  
sein, sondern auch Frauen, die doch nach  
unserem Kulturverständnis nicht das Patriarchat  
haben.

## Eifersucht kann viele Namen haben:

Sorge um den anderen,  
um Verlust und Verlassen werden,  
Furcht vor Konkurrenz,  
und mehr Liebe für andere,  
Angst vor Bedrohung des Glücks  
und der gemeinsamen Zukunft,  
Wunsch nach inniger Ausschließlichkeit,  
gleicher Erwidigung eigener Gefühle,  
nach Beständigkeit und Treue.

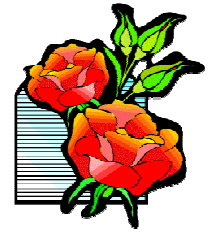
Je schöner und höher ein Gefühl, umso  
gefährdeter ist es auch.  
Eifersucht ist ein Zustand, den sich keiner  
wünscht.  
Weil es ihm dabei nicht gut geht.  
Im Gegenteil, man versucht davon frei zu  
kommen, es zu überwinden.  
Überwinden kann ich aber erst, was ich  
anerkenne.

Da liegt der Hase im Pfeffer.  
Wir sehen das, was uns eifersüchtig macht, verzerrt und entstellt.  
Es entspricht nicht wirklich der Realität.  
Eifersucht ist eine der prägendsten Realitäten in den zwischenmenschlichen Beziehungen, solange es Menschen gibt.  
Das Leben selbst ist voll davon.  
Die Eifersucht will ja nicht verletzen oder zerstören.  
Sie will gefährdete oder verloren geglaubte Liebe zurückholen.  
Was ist das tragische daran, sie eignet sich nicht zu dem, was wir damit erreichen wollen.  
Im Gegenteil – Eifersucht ist völlig ungeeignet – verlorene Liebe zurückzugewinnen.

### Die Wurzel aller Eifersucht

Sie tritt auf, wenn eine enge Zweierbeziehung durch den Einfluss eines Dritten gefährdet wird.  
Wir wissen, wie wichtig unsere früheste Kindheitsphase für unsere Entwicklung ist.  
Hier lernen wir „Beziehung“ leben.  
Diese Prägung begleitet uns durch unser ganzes Leben.  
Die Zweierbeziehung (Ehe) ragt aus allen anderen Beziehungen heraus, weil sie uns so wichtig, lebensentscheidend wichtig, ist.  
Vater und Mutter waren zwei und bildeten dadurch eine Zweierbeziehung.  
Durch sie entstand unser Leben.  
Jetzt entstand wieder eine Zweier-Beziehung, nämlich die von Mutter und Kind.  
Das Kind erfährt in der ersten Zeit seines Lebens sehr elementar seine Abhängigkeit von seiner Mutter.  
Sie bedeutet Leben, Liebe, Kontakt, Anregung, Sättigung – einfach alles.  
Aber nach der Geburt sind wir nicht mehr „in ihr“ sondern nur noch bei ihr.  
Jedes Mal, wenn die Mutter das Kind „ablegt“ erlebt das Kind auch Trennung, Alleinsein, Trennung, Angst, Einsamkeit, Sehnsucht und Eifersucht in ihrer elementarsten Form.  
Wir erinnern uns an die damit verbundenen Gefühle nicht mehr unmittelbar.  
Aber wir können sie rekonstruieren, nacherleben.

Adalbert Schmidt hat dies unter dem Titel „Eine tödliche Krankheit?“ sehr eindringlich aus eigenem Erleben so geschildert:



„Meine Ehe war längst geschieden; ich war in eine neue Frau verliebt, als diese plötzlich zu einem anderen zog und sich von mir abwandte. Diesmal zog ich nicht gleich los, zur Ablenkung ein neues Abenteuer zu suchen, sondern ich blieb zu Hause, trank keinen Alkohol und ließ die Gefühle kommen. Ich fühlte mich immer erbärmlicher, konnte nichts mehr essen und nicht mehr schlafen. Ich spürte immer mehr ein flaes Gefühl im Bauch. Ich fühlte mich schwächer und schwächer. Am Abend saß ich schließlich allein in meiner Wohnung. Tränen stiegen mir in die Augen, sie wurden immer stärker. Das Weinen schlug um in Schluchzen. Ich ließ es einfach laufen. Mir war alles egal. Ich fing an zu flehen, zu jammern, zu schreien, ohne dass ich noch viel kontrollieren konnte, schrie ich plötzlich: ‚Mama!‘

Hier war ein Mann auf eine wichtige Wurzel seiner Eifersucht gestoßen.  
Das ist eine Wurzel von Eifersucht.  
Plötzlich sind da alte Schmerzen, alte schmerzende Gefühle aus der Kindheit wieder lebendig.  
Die Angst, verlassen zu werden!

Aus der Sicht des Kindes wird die enge, lebenswichtige Einheit auf unabsehbare Zeit zerstört.  
Dieser alte Schmerz wird in der Eifersucht wieder lebendig.  
Der Schmerz des Verlassen werdens.  
Deswegen ist die Überwindung von Eifersucht nicht einfach.  
Wir können sie scheinbar nicht beherrschen.  
Wir wollen nicht mit einem Dritten teilen, oder vielleicht sogar unseren Partner an ihn verlieren.  
Keine andere Gruppenbeziehung (Jungenbande, Mädchenclique, Klassengemeinschaft, Fußballclub) erreicht je wieder die Intensität, wie sie die Mutterbeziehung gehabt hat.

### Mit der Eifersucht leben.

Es wird Eifersucht geben, solange es Menschen gibt. Sie ist ein natürlicher Schutz gegen Liebesverlust. Wenn sie keine krankhaften und aggressiven Formen annimmt, können wir mit ihr leben. Ein Seitensprung ist nicht die schlimmste Form der Untreue. Wer seinen Partner ständig vernachlässigt wegen Beruf oder Hobby, bricht die Ehe genauso und gefährdet sie auf Dauer sogar mehr.

Wie man bei einer kostbaren Porzellankanne damit rechnen muss, dass sie einem einmal aus den Händen gleitet, so ist es auch in einer Beziehung: Wir müssen froh sein, wenn sie nicht gleich völlig zerbricht, sondern nur einen Sprung hat. Wir können sie jetzt ganz hinwerfen oder auch behutsam pflegen. Das liegt bei uns. Hinwerfen zeugt von Trotz und Unreife.

Beziehung braucht die Bereitschaft zur Vergebung und zum Neuanfang. Wir alle werden schuldig. Wir wissen, dass wir den anderen brauchen und der Partner weiß es auch. Auch der Tod eines Menschen lässt uns erst ganz erkennen, was er uns wert war? Ein wenig davon liegt auch in jedem Scheitern und jeder Verzweiflung. Da hilft es nichts, sich zum Ankläger oder gar zum Richter zu machen. Hier braucht es die Vergebung und den Neuanfang. Jeder braucht den anderen, weil er einen Menschen braucht, der ganz für ihn da ist. Wenn er ihn nicht hat, verkümmert er und wird selbst unfähig, Liebe zu empfinden und weiterzugeben. Wir brauchen und gewähren Vergebung. Diese Vergebung heilt Wunden, verändert Wirklichkeiten oder mindestens die Art, sie zu erleben und zu verkraften, und schafft damit neue Vorbedingungen für den Versuch, den jede Ehe bedeutet. Setz deinen Partner nicht unter Druck.

Vermeide Drohungen, Erpressungen, Vorwürfe usw.

Spioniere deinem Partner nicht nach.

Überwachung und Kontrolle ist demütigend für beide.

Lauf deinem Partner nicht nach.

Du könntest ihr lästig werden – und statt Liebe entsteht bestenfalls Mitleid.

Rede darüber nicht mit deinen Eltern, guten Freunden usw.

Dadurch kann sich eine Komplett-Situation ergeben, die das Gegenteil bewirkt, was erreicht werden sollte.

### Was solltest du denn nun unternehmen?

Selbstkritik üben, Selbstdisziplin aufbringen.

Überprüfe deine Eifersucht – ist sie begründet oder nur ein Verdacht.

Stärke dich selbst – Selbstbewusstsein aufbauen. Ich weiß, wer ich bin!

Ich mag mich, so wie ich bin.

Ich akzeptiere auch meine Schwächen.

Ich suche nach gemeinsamen Lösungen mit meiner Partnerin – meinem Partner.

Ordne dein Verhalten in „positiv“ und „negativ“ schriftlich.

Welche Verhaltensweisen stoßen deine Partnerin – deinen Partner ab.

Diese schlechten Verhaltensweisen wirst du jetzt nicht mehr ausleben.

Finde heraus, was deine Partnerin – dein Partner an deinem Verhalten vermisst.

Vielleicht sucht sie – er es deshalb außerhalb der Ehe.

Ändere dein Verhalten – das ist möglich.

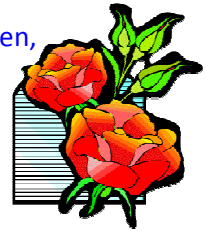
Dann wirst du erleben, wie auch deine Partnerin/Partner ihr/sein Verhalten ändert.

Jetzt sollten neue Gespräche beginnen.

Auch über Tabu-Themen.

Gib „Ich-Botschaften“ weiter.

Ich fühle mich in dieser Situation so und so.



Das ist ein Gespräch ohne Vorwürfe und dadurch leichter zu führen.

#### Trefft eine gemeinsame Entscheidung:

Wir wollen nicht mehr an das Schlimme von gestern, sondern an das Gute von heute und an das Bessere von morgen denken.

Wir wollen die Chance des Augenblicks wahrnehmen, wir wollen neu anfangen und es immer wieder miteinander versuchen.

Dies ist natürlich immer leichter gesagt als getan, aber erwachsen werden heißt nun einmal, abgeben, verzichten, auch allein sein können.

Je älter wir werden, um so mehr wird uns klar, dass wir letzten Endes allein sind, und den letzten Gang geht jeder allein.

#### Wie lässt sich Eifersucht überwinden?

Ist Überwindung der Eifersucht überhaupt möglich? Wo sie doch so tief sitzt.

Ganz sicher würde unser Leben ohne Eifersucht langweiliger und ereignisloser sein.

Aber, dass eben diese Äußerungen der Kritik berechtigt sind und dass Eifersucht Menschen leiden lässt, und zwar beide, zwingt uns wohl doch, über ihre Überwindung nachzudenken.

#### Es gibt zwei Ansätze:

Es gibt den subjektivierenden Ansatz und den objektivierenden Ansatz.

Subjektiv kommt alles darauf an, dass der von Eifersucht Heimgesuchte sein Selbstwertgefühl stärkt.

Eifersucht wirkt am stärksten bei dem, der um seinen Selbstwert bangt.

Ichwert und Selbstwertgefühle werden in der Kindheit aufgebaut oder eben nicht aufgebaut.

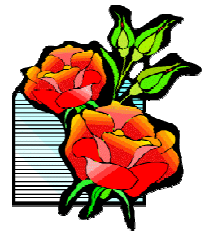
Der andere Ansatz ist der objektivierende Ansatz.

Hier geht es darum, aus den Gefühlen in der Partnerbeziehung herauszufinden zu einer objektivierenden, versachlichenden Form zu kommen.

Wer etwas Übergeordnetes hat, kommt von Abhängigkeiten los.

Wer einer Sache dient, nimmt seine Ängste weniger wichtig, wer an Gott glaubt, wird von Menschen unabhängig.

Ich werde leiden, aber ich werde neu gestärkt daraus hervorgehen, wenn ich mich nicht restlos und sklavisch an das Leiden verliere, das aus dem Sichanklammern und Nicht-Hergebenwollen kommt.



Mit dieser Selbstdistanz, zu der ich mich erziehen kann, wie immer meine Kindheit ausgesehen haben mag, wird es mir leichter möglich sein, Eifersucht durchzustehen und abzulegen.

#### Ich ändere also meinen Blickwinkel und meine Einstellung:

Weg von den eigenen, scheinbar unlösbar fixierten Gefühlen hin zu einer etwas objektiveren Sicht des anderen und der Situation. Das stabilisiert mich.

Ich sage mir:

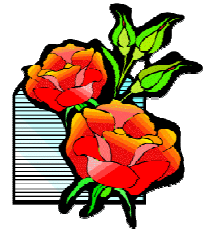
Ich liebe mich und auch den anderen.

Ich weiß, wer ich bin, und versuche gleichzeitig, den anderen und seine Gefühle zu verstehen.

Ich weiß auch, dass ich ihm nicht alles geben kann, wie auch er mir nicht alles geben kann.

Darum kann ich ihn tolerieren und vielleicht sogar seine Außenbeziehungen akzeptieren, ohne sie gleich als bedrohlich empfinden zu müssen.

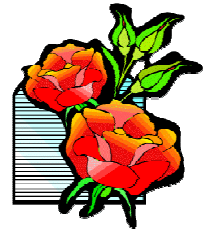
### Selbststärkungsprogramm:



1. Überprüfe, wie es um dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen bestellt ist, wenn du Eifersucht in dir verspürst.
2. Stabilisiere und stärke dich selbst, indem du dir wieder und wieder sagst: Ich weiß, wer **ich bin**. Ich lasse mich nicht verunsichern und aus der Bahn werfen. Ich mag mich und sage ja zu **mir**.
3. Ich verstehe meinen Partner und **seine Gefühle**, auch sein Interesse für Dritte. Ich kann ihm nicht alles bedeuten, wie auch er mir nicht alles geben kann, was ich brauche.
4. Ich akzeptiere meine und darum auch seine Schwächen. Ich erwarte nichts Übermenschliches von ihm und bin immer aufs Neue bereit, mit ihm zu reden und einen neuen Weg zu suchen.
5. Tu etwas, um dein Selbstwertgefühl aufzubauen. Besuche Fortbildungskurse, nimm eine interessante Tätigkeit auf und genieße auch die Anerkennung anderer Menschen.
6. Niemand verlangt, dass du dich ständig für einen Partner oder nur für deine eigene Familie aufopferst. Du hast ein Recht, auch an dich zu denken. So wird dein Vertrauen zu dir selbst allmählich wachsen und damit das Vertrauen zum Partner.
7. So gewinnst du wieder Halt und Fassung, spürst, wer du bist und dass du etwas wert bist. Im gleichen Maße, in dem dieses Vertrauen wächst, werden sich die Eifersuchtsregungen abschwächen.
8. Gewinne zunehmend Unabhängigkeit vom Urteil anderer, auch des Partners. Erst dann wirst du für ihn so attraktiv, wie du es dir wünschst. Umso weniger wird er andere interessant finden.
9. Nimm bei all dem Gottes Hilfe in Anspruch.

Terminplan für den Monat November:

- 12. Nov. 17 Uhr CVJM Amberg
- 16. Nov. 20 Uhr Hauskreis Poppenricht
- 17. Nov. Christen im Beruf, Landshut
- 18. Nov. Christen im Beruf, Deggendorf
- 19. Nov. Christen im Beruf, Passau
- 25. Nov. Talk im Fernsehen, Schlieren, Schweiz
- 26. Nov. Seminar Schlieren, Schweiz



Jeden Sonntag, 10 Uhr Gottesdienst

Jeden Dienstag, 19.30 Uhr Hauskreis

Ich habe eine neue CD erstellt.

Sie heißt: **Sinnvoll leben.**

Lebenskraft durch Lebenssinn.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Ihr könnt sie auf meiner Homepage downloaden.

Ich wünsche dir eine starke Zeit in der Gnade  
unseres Herrn Jesus.



Heinz

Du kannst den Newsletter auch gern weiter  
empfehlen an deine Freunde.  
Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!