



Wenn Eifersucht DIE LIEBE zerstört

Eifersucht ist ein schlimmes Gefühl. Es nagt nahezu ständig an einem und kann eine Liebe sogar zerstören – besonders, wenn die Eifersucht unbegründet ist. Die neuen Medien machen es für Paare nicht gerade einfacher ...

Text: Nicole Madlmayr
Illustration: Laura Koller

Die meisten Menschen kennen Eifersucht. Dieses nagende Gefühl der Bedrohung, die allerdings oftmals nur in der eigenen Vorstellung existiert. Eifersucht ist ein uraltes Menschheitsthema; der Stoff, aus dem seit jeher Dramen und Tragödien gestrickt sind. Doch in den vergangenen Jahren hat sich etwas gravierend verändert: Die neuen Medien bieten auch vollkommen neue Möglichkeiten, den Partner zu kontrollieren und ihm nachzuspionieren. Was hingegen gleich geblieben ist: Eifersucht ist der beste Weg, einen geliebten Menschen zu verlieren. Das bestätigt auch die Linzer Psychotherapeutin Elisabeth Gatt-Iro. „Besonders, wenn die Eifersucht unbegründet ist, kann das eine Beziehung zerstören“, sagt die Expertin.

OBERÖSTERREICHERIN: *Wie gefährlich ist Eifersucht für eine Partnerschaft?*

Gatt-Iro: Man muss grundsätzlich unterscheiden, ob es schon einmal eine Affäre oder einen Seitensprung gegeben hat und die Eifersucht somit auch ihre Gründe hat. Wenn so etwas nicht entsprechend aufgearbeitet wurde, wird das Misstrauen sehr lange da sein, und daran kann eine Beziehung zerbrechen. Wurde der Seitensprung hingegen aufgearbeitet, werden beide Partner sehen, was sie selbst dazu bei-

getragen haben – auch der Betrogene. Dann kann es so etwas wie ein Wake-up-Call für die Beziehung sein.

Wann kann Eifersucht eine Beziehung zerstören?

Gatt-Iro: Ich erlebe es in meiner Praxis immer wieder, dass Eifersucht dann eine Partnerschaft zerstört, wenn sie unbegründet ist und den Freiraum des anderen massiv einschränkt. Nicht immer gibt es ein reales Ereignis als Anlass für Vertrauenskrisen. Oft existiert die Bedrohung nur in der eigenen Vorstellung. Und aus der Luft gegriffenes Misstrauen wirkt sich immer negativ auf die Beziehungsqualität aus.

Wie viel Eifersucht ist in Ordnung und zeigt dem Partner, dass er einem nicht egal ist, und wann ist es zu viel? Wie schmal ist dieser Grat?

Gatt-Iro: Ein bisschen Eifersucht schadet nicht, weil es jedem Menschen gut tut, zu spüren, dass er von seinem Partner begehrt wird. Der Grat ist allerdings schmal – besonders dann, wenn es keine Vereinbarung gibt, wie viel Freiraum beide Partner brauchen. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Darum empfehle ich, dieses Thema in einem ruhigen Gespräch zu klären. Es ist wichtig, ehrlich zu einander zu sein und gemeinsam die Grenzen abzustecken. Wann fängt Untreue für jeden an? Was für den einen völlig bedenkenlos ist, kann für den anderen bereits ein Problem darstellen. Man muss auch klären, wie man damit umgeht, wenn jemand anderer für den Partner interessant wird. Wobei ich betonen möchte, dass ein kleiner Flirt ab und an völlig normal und gesund ist. Um Kränkungen und emotionale Verletzungen von vornherein zu verhindern, ist es umso wichtiger, dass beide einen gemeinsamen Nenner finden, der ihnen Sicherheit gibt.

Woran liegt es, dass manche Menschen eifersüchtiger sind als andere?

Gatt-Iro: Es hat viel mit den Erfahrungen zu tun, die man in seiner Kindheit und Jugendzeit macht. Ob man das Gefühl von Sicherheit erfahren hat und Menschen im engsten Umkreis wirklich für einen da gewesen sind. Auch plötzliche Abbrüche von längeren Beziehungen können eine sehr we-

sentliche Rolle spielen, wie man später mit dem Thema Eifersucht umgeht. Es prägt sehr, wenn man schlechte Beziehungserfahrungen gemacht und diese nie aufgearbeitet hat. Ein weiterer Grund kann sein, dass die eifersüchtige Person selbst entweder fremdgeht oder gegangen ist bzw. bewusst oder unbewusst den Wunsch verspürt – und dies auf den Partner projiziert. Als Folge unterstellt sie ihm das, was sie selbst bereits getan hat – möglicherweise schon in einer vorherigen Beziehung – oder projiziert eben eigene Wünsche.

Welche Rolle spielt der eigene Selbstwert dabei?

Gatt-Iro: Der eigene Selbstwert hat sehr viel damit zu tun, wie gut es einem gelingt, dem Partner Freiraum zu geben. Wenn ich glaube, dass alle anderen attraktiver, besser und begehrenswerter als ich sind, werde ich mir schwer damit tun. Auch das kann aus der Kindheit kommen – etwa, wenn ein Geschwisterchen immer vorgezogen wurde. Das wirkt sich auf den Selbstwert aus und man nimmt es unbewusst in eine Beziehung mit. Frühere Beziehungserfahrungen werden immer auch in der aktuellen Partnerschaft wirksam.

Was haben die neuen Medien in dieser Hinsicht verändert? Ist es Ihrer Meinung nach einfacher geworden, den Partner zu kontrollieren?

Gatt-Iro: Die neuen Medien machen sehr viel mehr Kontrolle möglich – und die Menschen nützen das auch. In meiner Praxis mache ich immer wieder die Erfahrung, dass sogar jene Leute, die null Ahnung davon haben, ungeahnte Fähigkeiten entwickeln und zu wahren IT-Spezialisten werden. Man glaubt gar nicht, welch starker Antriebsmotor Eifersucht sein kann. Es ist eine Sucht nach mehr und mehr Informationen.

Bei WhatsApp sieht man genau, wann der Partner zuletzt online war. Über die Freunde-App kann man fast auf den Quadratmeter genau sehen, wo er sich gerade befindet. Auf Instagram und Facebook lässt sich mitverfolgen, wie viele Likes und Kommentare der Partner zu seinen Fotos bekommt. Diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen ... →