

Eifersucht und Selbstwert

www.psychotipps.com Autor dieses Beitrags: Dr. Rolf Merkle, Diplom-Psychologe

Wer unter Eifersucht leidet, gibt meist dem Partner die Schuld dafür. Weil der Partner dieses oder jenes tut (oder auch nicht tut), kommt es zu Misstrauen und der Angst, den Partner zu verlieren.

Tatsächlich ist es jedoch so, dass die Ursache der Eifersucht in uns selbst liegt.

Was die Eifersucht oft entstehen lässt, sind Selbstzweifel, Seitensprünge des Partners in früheren Beziehungen und/oder Verlusterfahrungen in der frühen Kindheit.

Selbstzweifel, geringe Selbstachtung

Betroffene glauben, sie seien nicht gut genug, nicht intelligent genug, nicht attraktiv genug, nicht liebenswert. Da sie gering von sich denken und sich nicht für liebenswert halten, können sie sich nicht vorstellen, dass der Partner das Nichtliebenswerte liebt und haben deshalb Angst, der Partner könne untreu werden und sie verlassen.

Die Verlustangst verleitet die Betroffenen zu ständigen Verhören, Vorwürfen, Schnüffeleien in der persönlichen Post und im Geldbeutel des Partners.

Ja, manchmal gehen Betroffene sogar so weit, die Wäsche zu kontrollieren, dem Partner hinterherzufahren oder mit Kontrollanrufen zu bombardieren.

Der Partner hat keine Chance, den eifersüchtigen Partner von seiner Unschuld zu überzeugen.

Die Betroffenen wissen, dass ihre Eifersucht und ihr Kontrollverhalten krankhaft sind. Dieses Wissen nützt ihnen jedoch wenig.

Wenn ihre Phantasien mit ihnen durchgehen, indem sie den Partner fremdgehen sehen, dann wird aus der Verlust- und Trennungsangst eine Panik, die sie nur schwer kontrollieren können.

Verlusterfahrungen in der Kindheit, traumatische Erfahrungen

Die Angst, den Partner zu verlieren, kann auch von Erfahrungen herrühren, die Betroffene in der Kindheit gemacht haben.

Eine Klientin sagte mir:

Ich bin eifersüchtig, weil ich erlebt habe, wie mein Vater fremd gegangen ist und meine Mutter heulend daheim saß. Ich habe mir damals geschworen, dass mir so etwas nicht passiert. Ich habe wahnsinnige Angst, dass ich ebenso verarscht werde wie früher meine Mutter.

Seitensprünge von Ex-Partnern

Wenn man in früheren Beziehungen oft betrogen und hintergangen wurde, dann kommen in einer neuen Beziehung leicht Eifersucht und Misstrauen auf.

Kenne ich Eifersucht? Wann und worauf bin ich eifersüchtig?

SIE:

ER:

Worin bin ich eifersüchtig auf meinen Partner?

SIE:

ER:

Kenne ich Verlusterfahrungen in meiner Lebensgeschichte? Welche?

SIE:

ER:

Wie können wir einander mehr Sicherheit geben?

SIE:

ER:

Menschen, die über eine gesunde Selbstachtung verfügen, sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind und sich annehmen, sind weniger empfänglich für Eifersucht.

Sie haben in ihrer Kindheit gelernt, ihren Wert nicht danach zu beurteilen, wie beliebt sie bei anderen sind. Sie haben gelernt, selbst für ihre Zufriedenheit zu sorgen.

Stark eifersüchtige Menschen hingegen, die unter krankhafter und grundloser Eifersucht leiden, brauchen die Bestätigung durch andere ebenso stark, wie ein Dursteter Wasser braucht.

Einzelkinder leiden seltener unter Eifersucht, da sie in ihrer Kindheit nicht mit Geschwistern um die Liebe der Eltern rivalisieren mussten.

Die Erfahrung, die Liebe exklusiv zu bekommen, ohne Angst haben zu müssen, sie zu verlieren, macht weniger anfällig für Eifersucht.

D.h. Einzelkinder entwickeln Vertrauen und haben dadurch auch **Selbstvertrauen - der beste Schutz vor Eifersucht.**

Eifersucht ist in der Regel ein Zeichen dafür, dass man an sich und seiner Attraktivität zweifelt.

Diese Selbstzweifel führen dazu, dass man an der Liebe des Partners zweifelt, dem Partner nicht vertrauen kann und man aus Angst vor dem Verlust des Partners besitzergreifend ist.

**Eifersüchtig sein heißt nicht, am Partner zu zweifeln,
sondern an sich selbst!**

Jeder schreibt fünf Stärken von sich auf.

SIE:

ER:

Welche Schwächen fallen mir schwer anzunehmen?

SIE:

ER:

Was fällt mir dazu aus meiner Kindheit ein?

SIE:

ER:

Kenne ich Selbstzweifel?

SIE:

ER:

Wie stark beeinträchtigen mich Selbstzweifel?

SIE:

ER:

Welcher Ermutigungssatz könnte mir helfen Selbstzweifel zu überwinden?

SIE:

ER:

Gibt es dazu eine biblische Wahrheit oder einen Text?

SIE:

ER:

*„Vertrauen in Gott, die Welt und unsere Mitmenschen setzt
Selbstvertrauen voraus.“*

*© Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker*

*„Selbstvertrauen ist Vertrauen auf Gott meinen Schöpfer, seine Treue
und Fürsorge.“*

Vroni Hottiger, ABC der Ehe

*"Wohin soll ich nun geh'n?" "Wohin es dir gefällt, wir seh'n die
kleine, dann die große Welt. Mein guter Freund, das wird sich alles
geben, sobald du dir vertraust, sobald du weißt zu leben."*

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter der Klassik, Naturwissenschaftler und
Staatsmann*

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger

ABC der Ehe

Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt

Adonia Verlag, Brittnau

ISBN 978-3-03783-088-8

B134088

176 Seiten, Hardcover

CHF 19,80