

EIFERSUCHT SUCHT... JA, WAS EIGENTLICH?

umgang mit einem quälenden gefühl



IM LEBEN GUT BERATEN.
katholische
ehe-familien-lebens-
beratung

**DIE ÜBELSTEN
FANTASIEN BEGAN-
NEN ZU WUCHERN,
BIS ICH KAUM
NOCH AN WAS
ANDERES DENKEN
KONNTE.**

„Ich bin zur Beratungsstelle gegangen, weil es mich so furchtbar verletzt, dass mein Mann mir immer wieder so begeistert von seinen Kolleginnen erzählt, wie toll die sind in ihrem Job, wie gut das Betriebsklima ist, wie klasse er sich mit ihnen versteht, wie viel Spaß sie auch miteinander haben usw., usw. Und nicht nur, dass ich jeden Feierabend diese Lobeshymnen zu hören bekam, er simste auch in der Freizeit noch mit den Kolleginnen, vor allem mit einer bestimmten, von der er nur als „die beste aller Lieblingskolleginnen“ sprach. Es war so kränkend! Ich wurde wütend und immer wütender, begann zu sticheln gegen diese Frauen. Was meinen Mann prompt bewog, sie zu verteidigen. Schließlich weigerte ich mich, mir die Geschichten aus der Firma noch länger anzuhören. Das machte die Sache aber auch nicht besser. Denn jetzt konnte ich überhaupt nicht mehr einschätzen, was da los war, und die übelsten Fantasien begannen zu wuchern, bis ich kaum noch an was anderes denken konnte. Dann wurde es abends immer später, bis er nach Hause kam. Es gäbe saisonal bedingt so viel zu tun in der Firma, hieß es. Na ja! Mehrmals habe ich ihn gefragt, ob da was anderes liefe. Er hat es vehement bestritten, aber richtig glauben konnte ich ihm das nicht. Ich wurde immer misstrauischer, habe dann auch angefangen, die SMS in seinem Handy zu lesen. Er hat es gemerkt. Von da an hat er alles immer sofort gelöscht. Für mich der beste Beweis, dass er was zu verbergen hatte.

Schließlich stand mal wieder der jährliche Betriebsausflug an, und man weiß ja, was da so alles passiert. Ich bekniete ihn, nicht mitzufahren. Doch er wollte unbedingt. Da bin ich völlig ausgerastet. Wenn ich ihm so wenig wert bin, dass er nicht ein einziges Mal mir zuliebe auf dieses lächerliche Trinkgelage und Rungemache verzichten kann... was ist dann aus dem Versprechen ewiger Liebe und Treue geworden, das wir einander mal gegeben haben?

Ich hatte gehofft, die Beraterin würde mir Argumente an die Hand geben, mit denen ich meinen Mann vom Betriebsausflug fernhalten konnte. Aber sie hat gefragt, was ich brauchte, um die Zeit, in der mein Mann unterwegs sein würde, besser zu überstehen. Ob ein kurzer Anruf von ihm zwischendurch mir z. B. helfen würde. Oder ob ich mir für mich selbst was Schönes für diesen Tag vornehmen wollte. Oder ob Ablenkung durch viel Arbeit oder wer weiß was mir helfen würde. Darüber wollte ich damals eigentlich überhaupt nicht nachdenken. Ich wollte ja nicht an mir arbeiten, sondern das verletzende Verhalten meines Mannes ändern. Dass letzteres nicht funktioniert, habe ich erst nach und nach begriffen. Bis ich verstanden habe, dass ich dagegen etwas an meinem Verhalten ändern kann – und muss –, das hat noch länger gedauert.

ICH HATTE ANGST, DASS ER GEHEN KÖNNTE, WEIL ANDERE IHM VIEL MEHR ZU BIETEN HATTEN ALS ICH.

Es war der Wendepunkt in der Beratung, als ich erkannte, dass für meine Gefühle und meine Handlungen ich zuständig bin und niemand anderer, auch nicht mein Mann.

Es ist ja viel einfacher, zu einem anderen Menschen zu sagen: „Du bist schuld, dass ich eifersüchtig bin und mich so schlecht fühle. Du treibst mich dazu, zu meckern, zu sticheln, dich zu kontrollieren“, als sich selbst einzugestehen: „Ich bin so eifersüchtig, ich fühle mich so mies, weil ich fürchte, mein Mann findet andere Frauen attraktiver. Ich habe Angst, dass er gehen könnte, weil andere ihm viel mehr zu bieten haben als ich. Wie oft habe ich das Gefühl, nicht zu genügen, wie sehr brauche ich Anerkennung und Bestätigung von anderen.“

ICH WAR EINEM URALTEN LEBENS-GEFÜHL AUF DIE SPUR GEKOMMEN.

Damit war ich einem uralten Lebensgefühl auf die Spur gekommen: Nicht zu genügen und deshalb ständig auf der Suche zu sein nach Anerkennung von anderen. Dieses Gefühl begleitet mich seit meiner Kindheit. Schon meine Eltern haben meine Geschwister mir vorgezogen, meine Mutter meinen Bruder, mein Vater meine kleine Schwester. Als mein Freund, dieser tolle Typ, ausgerechnet mich heiraten wollte, hatte ich wohl gemeint, nun würden neue Zeiten anbrechen und ich wäre dieses elende Gefühl nun endlich los... Pustekuchen, so läuft`s leider nicht!

MIR WURDE BEWUSST, WIE UNZUFRIEDEN ICH MIT MEINEM LEBEN WAR.

Plötzlich standen meine Verlustangst, mein (mangelhaftes) Selbstwertgefühl, meine Sehnsucht danach, endlich mal etwas Besonderes zu sein, im Mittelpunkt der Beratungsgespräche: Selbst in meinem Kopf drehte sich von da an nicht mehr alles nur um meinen Mann und seine Kolleginnen, sondern ich begann mich zu fragen, was ich eigentlich aus meinem Leben machen wollte, was ich für mich tun konnte. Plötzlich merkte ich, dass ich neidisch war auf sein berufliches Umfeld, seinen Erfolg, seine Beliebtheit. Mir wurde bewusst, dass ich unzufrieden war in meinem Teilzeitjob und in meinem Bekanntenkreis. Nun gut, daran konnte ich etwas ändern. Ich entschied mich, eine Weiterbildung zu machen, um meine Chancen auf einen anspruchsvolleren Arbeitsplatz zu erhöhen. Ich entschloss mich, ein altes Hobby wieder aufzunehmen und in diesem Bereich neue Bekanntschaften zu suchen.

ES KAM DER PUNKT, AN DEM ER MIT ZUR BERATUNG WOLLTE.

Es hat mir gut getan. Ich habe gemerkt, dass doch einiges in mir steckt. Ich bekomme mehr Anerkennung, es entwickeln sich neue freundschaftliche Beziehungen. Und ich hatte plötzlich abends meinem Mann wieder was zu erzählen. Das gefiel auch ihm, wir redeten mehr über uns und wenig über die tollen Arbeitskolleginnen. Dass ich allerdings nun hin und wieder abends was ohne ihn vorhatte, gefiel ihm nicht so. Das war der Punkt, an dem er mit zur Beratung wollte.“

Der Partner erzählt: „Meine Frau hatte mich anfangs gebeten, mit zur Beratung zu gehen. Dafür sah ich aber keinen Grund. Sie hatte ja das Problem, nicht ich, obwohl ich damals ihre lächerlichen Eifersüchteleien schon nervig fand und über ihr Spionieren in meinem Handy ziemlich empört war. Doch ich hatte mir ja nichts vorzuwerfen, zumindest nichts wirklich Wesentliches. Ich komme halt gut mit anderen aus, auch mit Arbeitskolleginnen. Was soll daran schlimm sein?

Dann hat sich meine Frau nach und nach verändert. Ihre Vorwürfe wurden weniger, dafür sprach sie mehr von ihren Wünschen und Plänen. Die Weiterbildung, ihr neues altes Hobby, neue Bekannte, sie blühte förmlich auf. Das war reizvoll – einerseits. Andererseits hat es mich verunsichert. Als wir uns kennenlernten, hat sie mich geradezu angehimmelt. Welcher Mann hätte das nicht genossen? Dass sie dann so schnell eifersüchtig reagierte, wenn ich von meinen Kolleginnen erzählte, bewies mir immer wieder aufs Neue, wie sehr sie an mir hing. Zugegeben, vielleicht habe ich das ab und zu geradezu herausgefordert, habe mit dem Feuer gespielt. Endlich war da mal jemand, dem ich so wichtig war, dass er mich nicht aus den Augen ließ; endlich bemühte sich jemand um mich, um die Beziehung. Da musste ich selbst mir doch darum keine Sorgen machen, oder?

Als meine Frau anfang, sich um sich selbst zu kümmern statt ständig darauf zu starren, was ich machte, als ihr Selbstvertrauen wuchs, schwand mit ihrer Eifersucht auch ihre Neigung, mich anzuhimmeln – und damit meine eigene Selbstsicherheit. Manchmal bin jetzt ich eifersüchtig, mache mir Gedanken, ob ich ihr, dieser „neuen“ Frau noch genug zu bieten habe. Das heißt, nun muss wohl ich an mir arbeiten. Hm, mir scheint, in unserer Beziehung ist noch allerhand in Bewegung.“

**ALS MEINE FRAU
ANFING SICH
UM SICH SELBST
ZU KÜMMERN,
SCHWAND IHRE
EIFERSUCHT –
UND DAMIT AUCH
MEINE EIGENE
SELBSTSICHERHEIT.**

WEITERE THEMEN

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter:

www.ehe-familien-lebensberatung.de

IMPRESSUM

Verantwortlich:

Der Diözesanbeauftragte für die kath. Ehe-Familien-Lebensberatung im Erzbistum Köln

Redaktion:

Gabi Hähner

Claudia Richter

Georg Riesenbeck

Gestaltung:

permanent. Wirtschaftsförderung

www.permanent.de

EFL-BERGISCH-GLADBACH EFL-NEUSS
EFL-BONN EFL-KÖLN-PORZ
EFL-DÜSSELDORF EFL RATINGEN
EFL EUSKIRCHEN EFL-RHEIN-ERFT-KREIS
EFL-GUMMERSBACH EFL-SIEGBURG
EFL-KÖLN EFL-WUPPERTAL

Die 12 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen haben sich zu einer Onlineberatungsstelle zusammengeschlossen: www.onlineberatung-efl.de



IM LEBEN GUT BERATEN.
katholische
ehe-familien-lebens-
beratung