

Störende Gefühle – wie förderlich sie eigentlich sind

Vorträge mit anschließender Trance

Neben den Gefühlen, die wir als persönliches Wohlgefühl wahrnehmen, und denen, die wir als unterschwellige Alltagsbegleitung zu akzeptieren gelernt haben, kennen wir auch viele unwillkommene Gefühle wie Angst, Bedrückung, Eifersucht, Neid, Wut, Ärger oder auch den seelischen Schmerz angesichts von Verlusten... Sie wirken wie feindliche Kräfte – und meistens werden sie auch so behandelt, werden von uns selbst und von der Außenwelt bekämpft, unterdrückt, verurteilt.

Wie wichtig sie eigentlich sind und welchen Sinn sie haben im Zusammenhang mit unserer Selbstentwicklung, wie wir sie freundlicher betrachten und damit für ein stabiles persönliches Wohlfühl-Gleichgewicht nutzen können, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance ab.

26.09.2017: Vom Sinn und Nutzen der Angst

24.10.2017: Von den Kraftquellen der Wut

28.11.2017: **Vom Segen der Eifersucht**

23.01.2018: Vom Wert der Minderwertigkeitsgefühle

Vom Segen der Eifersucht

Gefühle sind unsichtbare Kräfte, die über Körperprozesse und Handlungen sicht- und greifbar werden. In unserer westlichen, christlich geprägten Kultur wurden die Gefühle nach guten und schlechten sortiert, solchen, die willkommen und gesellschaftsfähig sind und solchen, die wir nicht haben sollten und verdrängen müssen. Insgesamt sind Gefühle gesellschaftlich weniger gut angesehen als das Rationale.

Wir wurden wenig unterstützt, verwirrende Gefühle zu entwirren – das hat uns noch mehr verwirrt. Der Druck, der aus dieser inneren Unklarheit und Unsicherheit entstanden ist, bricht sich im Alltag immer wieder Bahn, bricht aus wie ein wildes Tier, das der Gefangenschaft entkommen will.

Natürlich ist ein ausgebrochenes Tier in der Alltagswelt nicht willkommen, zumal es in der Regel Schaden anrichtet. Es wieder einzufangen und wieder einzusperren, löst aber das Problem des Zusammenlebens nicht. Das wilde Tier braucht auch keine Zähmung – wie ein Löwe, der unter Applaus der Zuschauer im Zirkus Männchen macht. Es braucht **Respekt vor seinem Wesen** und dass es wieder oder erstmals in den Lebensbereich geführt wird, der sein natürlicher ist.

Es gibt unzählige Ratgeber und psychologische Theorien, die uns auffordern, Maßnahmen zu ergreifen, um ein Gefühl zu zähmen oder einfach abzustellen. Folgen Sie denen nicht! Solche Maßnahmen vermehren nur die wilden Tiere in dem Gefängnisraum. Nähern Sie sich ihnen – einem nach dem anderen. Lernen Sie das „wilde“ Tier, das jeweils gerade am meisten nach Freiheit drängt, **genau kennen!** Versorgen Sie es mit dem, was es wirklich braucht! Fordern Sie nicht von Ihrem Partner, für das Tier, das Sie nicht mögen, **die Pflege zu übernehmen!** Das beruhigt das Tier nicht!

Ein „wildes“, nicht integriertes Gefühl weist uns immer darauf hin, dass hier eine persönliche Energie in einem Bereich unserer selbst eingesperrt ist, der **unangemessen klein** ist. Gefühle, die wir als Kinder unterdrücken mussten, sind – wie unser Körper – gewachsen. Sie passen nicht mehr in die Formen, in denen wir sie immer noch halten.

Was können wir tun, um jene Gefühlszustände, die aufgrund von erlebtem Mangel **nicht reifen konnten**, dem eigenen Erwachsen-Sein anzugleichen?

Der **Segen eines als störend erlebten Gefühls besteht immer darin**, dass es uns aufruft, in jenen inneren Bereich zu gehen, in dem ein „wildes Tier“ – ein unterdrücktes Gefühl – gefangen ist und auf Erlösung hofft – wie z.B. im Märchen von der Schönen und dem Biest. In allen Märchen dieser Art geht es darum, dem „Biest“ mit Liebe und Achtung und ohne Angst und Bewertung zu begegnen – die Wahrnehmung zu nutzen, um das Tier von seinem eigentlichen Wesen her kennen und lieben zu lernen, es so zu erlösen und ihm seine eigentliche Gestalt wiederzugeben.

In dieser Vortragsreihe geht es darum, **einen neuen, förderlichen Blick auf sich selbst und die Gefühle und das Leben an sich zu bekommen** – wahrzunehmen, welcher Segen in uns waltet, der aufgrund ungünstiger Verknüpfungen zurzeit noch wie ein Fluch unsere Beziehungen verunstaltet.

So wollen wir uns also auch im dritten Vortrag dieser Vortragsreihe mit einem speziellen Gefühl – heute der Eifersucht – beschäftigen und erfahren, welche Bedürfnisse darin zum Ausdruck kommen und wie sie auf günstigere Weise Befriedigung erfahren können. Betrachten wir zunächst wieder die **etymologische Seite** des Begriffs *Eifersucht*, bei dem es sich ja um eine Zusammensetzung aus zwei Begriffen handelt.

Eifer = ahd. *eivar* (8. Jh.) **scharf, bitter, heftig**

- Sucht = ahd. *suht Krankheit*, später: **Krankhaftes Verlangen**
- Daraus ergibt sich: Eifersucht = ein Gefühl mit Krankheitswert: **krankhafte Heftigkeit, Schärfe, Bitterkeit**.

Der Eifer bezeichnet also von der Etymologie her eine scharfe, bittere, heftige Regung in Bezug auf die eigene Haltung zu etwas oder jemandem. Der zusammengesetzte Begriff *Eifersucht* tauchte erst im 16. Jh. auf und bezeichnet jene Form von Liebe, die mit Angst und Kontrolle verknüpft ist.

- Eifer = Das Substantiv findet sich zuerst in **Luthers Bibelübersetzung**, wo es lat. *zelus* wiedergibt und die Bedeutung „aus Sorge und liebevoller Anteilnahme erwachsende zornige Erregung“ hat (im **Kontext mit der Tempelverunreinigung** durch Händler und deren Vertreibung durch Jesus).
- Daraus ist der heutige Sinn „heftiges Bemühen um eine gute Sache“ geworden. Die Bildung **eifern** (15. Jh.), **Eiferer** (14. Jh.) und **eifrig** (16. Jh., schon im 15. Jh. im Sinne von „eifersüchtig“), die zunächst die Eifersucht bezeichneten, schlossen sich dann der Bedeutung von ‚Eifer‘ an.

Martin Luther hat ja im Rahmen seiner Bibelübersetzung **eine ganze Reihe von neuen Begriffen geschaffen**; er ersann Ausdrücke wie *Feuertaufe, Bluthund, Selbstverleugnung, Machtwort, Schandfleck, Lückenbüßer, Gewissensbisse, Lästermaul* und *Lockvogel*. Metaphern wie „Perlen vor die Säue werfen“, „ein Buch mit sieben Siegeln“, „die Zähne zusammenbeißen“, etwas „ausposaunen“, gehen ebenso auf ihn zurück wie „im Dunkeln tappen“, „ein Herz und eine Seele“, „auf Sand bauen“ oder ein „Wolf im Schafspelz“ und „der große Unbekannte“.

Im Falle des Begriffes *Eifer* hat Luther einen bestehenden Begriff in einen neuen Zusammenhang gebracht, um jene Bibelgeschichte zu verdeutlichen, in der Jesus die Händler und Geldwechsler aus dem Tempel verjagt – in seiner Liebe zu Gott ist er angesichts der Tempelentehrung in diesen „**heiligen**“ **Zorn** geraten und teilt mit der Peitsche ganz schön aus... Luther hat eine sehr ausführliche Erläuterung dieses „heiligen Zorns“ geschrieben – als müsste er sich selbst überzeugen, dass dieser Peitsche schwingende Jesus trotzdem die Lichtgestalt bleibt, als die er eben gilt, ganz nach dem Motto: Schläge aus Liebe sind keine Schläge – ein Motto, das sich bis heute in der schwarzen Pädagogik hält. Aber vielleicht

geht es in dieser Bibelgeschichte nur darum, zu akzeptieren, dass Zorn angesichts unhaltbarer Zustände normal ist – und jeden auch mal dazu verführen kann, eher zur Gewalt als zur Predigt zu greifen.

Diesen „heiligen“ Zorn kennen jene Menschen auch gut, die mit Eifersucht zu ringen haben oder mit Menschen zu tun haben, die eifersüchtig sind. Aufgrund der Macht unserer Sprache und der historischen Entwicklung eines jeden Begriffs schwingt in unserem heutigen Begriff tatsächlich immer noch eine Botschaft mit, nämlich die, dass der Eifer, mit dem jemand andere oder anderes von einem geliebten Menschen wegscheuchen will, mit dieser liebevollen Haltung zu tun habe, die Luther auch Jesus in der Tempelszene unterstellt hat.

Es stimmt, dass **Eifersucht** mit Liebe zu tun hat – aber nicht mit der Liebe zum Partner in der Gegenwart, sondern mit **entbehrter Liebe zu sich selbst** in der Vergangenheit. Und es stimmt nicht, dass Schläge aus Eifersucht keine sind.

Ähnlich wie Luther mit seinem Jesus verfährt, so **verbrämen Eifersüchtige ihren Zorn als Liebe**. Die Peitsche der Kontrolle wird mit ebenso großer Wut wie Angst geschwungen, um alle und alles in die Flucht zu jagen, was die Aufmerksamkeit des oder der Geliebten in Anspruch nehmen könnte.

Wenn wir Liebe begreifen als eine Haltung, die geprägt ist von Wohlwollen, Respekt, Achtung und Würdigung der Einzigartigkeit des jeweils anderen, ist da ja **eigentlich keine Hand frei für eine Peitsche**. Und es ist auch kein Platz dafür, dass Zorn und Angst und Kontrollbedürfnisse sich ausbreiten können.

Und dennoch geschieht es. **Wie ist es möglich, dass Liebe sich mit einer Peitsche bewaffnen kann?** Wie ist es möglich, dass das Schwingen der Peitsche noch dazu als Akt der Liebe gedeutet werden kann – sowohl von dem, der die Peitsche schwingt als auch von dem, der sie zu spüren bekommt?

Um hier Antworten finden zu können, müssen wir uns – wie das so ist bei psychologischen Fragen – etwas genauer die Phasen der psychischen Entwicklung eines Menschen betrachten. Es lässt sich aber jetzt schon sagen, dass Eifersucht ein Gefühlszustand ist, in dem **Macht und Ohnmacht sich reiben**.

In den ersten 2-3 Lebensjahren ist der Mensch **extrem abhängig** von der Fürsorge und Aufmerksamkeit der Eltern oder – wenn die nicht zur Verfügung stehen – von Bezugspersonen. Das Kleinkind hat keine Reflexionsmöglichkeiten wie sie der Erwachsene hat; es ist **völlig eins mit seinen Bedürfnissen**. Wenn es ein Unbehagen spürt, schreit es das sofort in die Welt hinaus. Im Idealfall geschieht etwas Wunderbares: alle eilen herbei, um dem Kind zu geben, was es braucht (**Säuglingsmacht**). In einer solchen Beziehung, die das Wohl des Kindes im Auge hat, erfährt das Kind nicht nur Befriedigung seiner aktuellen Bedürfnisse, sondern auch Werte wie Sicherheit, Liebe, Wertschätzung, Wichtigkeit und Anerkennung seiner Freiheit, sich auf seine ganz eigene Weise zu entwickeln – Werte, die ein Leben lang von Bedeutung sind.

Im Zusammenleben mit Kindern ist es immer wichtig, sich zu vergegenwärtigen, dass ein Kind in der Anfangsphase seines Lebens **weder über einen eigenen Willen noch über ein eigenständiges Ich verfügt**. Erst mit der Entwicklung der koordinierten Bewegungen, der Sprache und der Kontrolle über die Ausscheidungen entwickeln sich Wille und Ich.

Das bedeutet, dass ein Kleinkind keinen Unterschied machen kann zwischen seinen Bedürfnissen und dem, der sie befriedigt. In der Stillzeit erlebt das Kind die Mutter als Teil seiner selbst (**Symbiose**). Und

auch mit zunehmender Koordination werden die Menschen und Gegenstände als zu sich selbst gehörend erlebt. Alles, wofür das Kind sich interessiert, **nimmt es völlig selbstverständlich und oft auch sehr nachdrücklich in Besitz**. Da es die ganze Welt erforschen muss, muss eben die ganze Welt auch für Forschungszwecke zur Verfügung stehen – das ist eine völlig natürliche Haltung in der Phase der kindlichen Entwicklung.

Wie alle wissen, die Gelegenheit haben, Kinder zu beobachten, schwindet das Bedürfnis, etwas oder jemanden zu besitzen, sobald das Kind vertraut damit geworden ist. Es lässt einen Gegenstand einfach liegen, den es gerade noch mit Klauen und Zähnen verteidigt hat. Es ist in der Lage, sich aus dem Gesichtskreis von Vater oder Mutter zeitweise zu entfernen – **eben, weil eine tiefe Sicherheit da ist, dass diese wichtigen Menschen bleiben**.

Sicherheit kann nicht auf Dauer von außen gegeben werden. Über das aufmerksame Wahrnehmen und Erforschen der Erscheinungen in der Welt machen wir sie zu einem Teil unserer selbst und damit zur Basis unserer Handlungsmacht und unserer Vertrauensfähigkeit – auf allen Ebenen.

Wenn das Kind allzu oft **gehindert wurde, sich aufmerksam und ausreichend lange** mit dem, was es gerade braucht oder was es interessiert, zu beschäftigen, kann es keine Vertrautheit entwickeln und bleibt weiter mit den noch nicht sicher genug erlebten Dingen oder Umständen verbunden – **es kann sie nicht loslassen**.

Loslassen ist nicht – wie uns so manche Psycho-Methode einreden will – etwas, was man willentlich entscheiden kann. **Loslassen geschieht in einem Entwicklungsprozess wie das Reifen einer Frucht**: Sie löst sich einfach vom Baum, weil sie reif ist und die Versorgung durch den Baum nicht mehr braucht. In unserer Zeit wird nicht nur unreifes Obst von den Bäumen gerissen – wir reißen auch unsere Kinder von den sie versorgenden Verbindungen weg, lassen ihnen weder Zeit noch das passende Klima, um zu reifen. Und als Erwachsene setzen wir uns „vernünftige“ Ziele für jene Bereiche, in denen wir noch unreif sind – lassen uns wieder keine **Zeit zum Nachreifen**. Die daraus resultierende Unsicherheit macht Angst, die Angst verlangt nach kleinen inneren Formen, der Druck führt zu Wut – und die ganze Mischung tritt dann z.B. als Eifersucht in Beziehungen in Erscheinung.

Insofern können wir sagen, dass die **Eifersucht ihre Wurzeln in einem Mangel an Sicherheit und Entwicklungsfreiheit in der frühkindlichen Phase hat**. Denn ähnlich wie das Kleinkind haben Eifersüchtige absolute Besitzansprüche an den oder die Menschen in ihrer Umgebung oder auch an Umstände oder Gegenstände. Jede noch so kleine Veränderung in der Beziehung kann panische Gefühle auslösen, die nicht selten in verbale oder auch körperliche Gewalt münden.

Es gibt noch etwas, was für die ersten Lebensjahre typisch ist: in dieser Zeit werden die **Eltern wie Götter** erlebt: Sie haben die Macht, das Leben des Kindes zu gestalten, bestimmen über Leben und Tod, Wohlergehen und Schmerz und sie werden von dem Kleinkind endlich ominöses wahrgenommen wie die Götter von einem Gläubigen. Das Kind **muss an seine Götter glauben können**, sonst ist es verloren. Und wenn es in seinem Glauben an die Götter (Eltern) von denen mit Wohlwollen behandelt wird, entwickelt es auch Wohlwollen zu sich selbst und zur Welt und ihren Erscheinungen.

Übrigens: Im Grunde entwickeln wir in dieser Zeit bereits unser **Verhältnis zur Religion, zum Göttlichen**: Wer strafende, grausame Eltern erlebt hat, dem fällt es nicht schwer, eine Religion zu akzeptieren, die

Schmerz und Opfer verlangt und dazu zwingt, einen strafenden, grausamen Gott zu verehren. Wer fürsorgliche, achtsame Eltern erlebt hat, kann sich einer solchen Art von Religion nicht zuwenden.

Die Angst, verstoßen zu werden, die Liebe der Eltern (Götter) zu verlieren, ist in den ersten drei Jahren keine gezielte Angst. Es handelt sich hier eher um **einen Instinkt** infolge der eigenen physischen Unfähigkeit, sich selbst zu versorgen – würden die Eltern sich abwenden, wäre das Kind dem Tod geweiht.

Indem die Eltern aber dem Kind die Freiheit geben, die Welt zu erforschen und dabei gleichzeitig auf Strukturen achten, die diesem Forschungsdrang einen sicheren Rahmen geben, erwirbt das Kind allmählich jene **wichtige innere Kraft der Selbstmächtigkeit**.

War die erfahrene **Verunsicherung** und daraus folgende Angst auf den beiden untersten Bedürfnisebenen zu groß, wird die Fähigkeit beeinträchtigt, eine achtsame und liebevolle Beziehung zu sich selbst zu finden und freundschaftliche und partnerschaftliche Beziehungen mit anderen einzugehen, ebenso die Fähigkeit, an sich zu glauben.

In den ersten Jahren entwickelt sich im günstigen Fall eine Ausgewogenheit zwischen **Vertrauen** (in die Schöpfung und ihre Gesetzmäßigkeiten, in die Beziehung zu anderen Menschen und zu Tieren und Dingen, in sich selbst und das eigene Potenzial) und **Macht** (aus sich selbst und den eigenen Handlungspotenzialen in jeder Situation). Im ungünstigen Fall tendiert der Mensch zu chronischem Zweifeln und zu Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühlen, die sich – wie in der Eifersucht – auch in Machtansprüchen zeigen können.

Wenn das Kind **Ich-Bewusstsein und Wille** entwickelt hat, fängt es an, sein Beziehungsbedürfnis wahrzunehmen und zu verfolgen (3. Pyramidenebene). Dabei geht es aus von den beiden unteren Ebenen und das bedeutet: All das, was sich bisher entwickelt hat, bildet die Basis für das In-Beziehung-Treten – eben auch die defizitären Erfahrungen.

Die Eifersucht in einer Beziehung lässt sich begreifen als eine **partielle Regression in einen Kleinkindzustand**. Die Emotionen, die diese Regression begleiten, sind deswegen so heftig und meist auch unvernünftig, weil sie noch mit den **kindlichen Instinkten** verbunden sind und nicht dem erwachsenen Handlungspotenzial.

In der Eifersucht wird die eifersüchtige Person **schlagartig zum hilflosen Kleinkind** und das Gegenüber zu Vater oder Mutter. Und wie das bei einer partiellen Regression so ist, **verbindet sich die gefühlte Hilflosigkeit des Kleinkindes mit den Erfahrungen, Fantasien, Handlungen der erwachsenen Person**.

Die instinktive Angst wird **kompensiert mit machtvollen Gesten** wie z.B. Beschimpfungen bis hin zur physischen Gewalt, mit Forderungen, wie der Partner, die Partnerin sich „richtig“ zu verhalten habe. Manchmal entwickelt die eifersüchtige Person auch eine Art von Kontrollsystem, das mit **extremer Empfindlichkeit** selbst kleinste Auffälligkeiten registriert und für Katastrophendenken oder verbale Streitigkeiten nutzt. Sie fürchtet nichts mehr als den Partner zu verlieren – und tut alles, ihn in die Flucht zu treiben.

Damit sind wir beim **ersten segensreichen Aspekt der Eifersucht** angekommen: Sie weist uns darauf hin, dass wir als Erwachsene die Macht und die Möglichkeiten zur Verfügung haben, um dem ängstlichen Teil in uns alle Aufmerksamkeit und alle Erfahrungsmöglichkeiten zu eröffnen, die er braucht. Nun, da wir selbst erwachsen sind, sind wir es, die sich um das kümmern müssen und können, worum sich die Erwachsenen in unserer Kindheit nicht ausreichend gekümmert hatten.

Die Erkenntnis, dass wir in Situationen, in denen die Eifersucht auftaucht, **nicht Liebende sind, sondern Bedürftige**, mag dem Ego nicht gerade schmeicheln, hilft aber enorm, das entwurzelte Gefühl auf Abstand zu bekommen, um den Erwachsenenpotenzialen wieder stärker zum Ausdruck zu verhelfen.

Der ängstliche Teil, der immer noch in dem Kleinkindgefühl gefangen ist, **braucht Erlösung**. Wie Sie vielleicht noch aus dem Vortrag über die Angst erinnern, ist die **Angst von ihrem Kern her ein An-schubsignal**, das uns innere Bereiche meldet, in denen Erweiterung nötig und auch möglich ist. Die Angst in der Eifersucht meldete uns, dass in unserem Inneren unendlich viele Möglichkeiten, liebevoll mit uns selbst und anderen umzugehen, darauf warten, in die Tat umgesetzt zu werden. Die Angst sagt weiter, dass wir **noch nicht besonders gut geübt sind darin**, Beziehungen auf Augenhöhe zu leben, und sie sagt uns gleichzeitig: „Fang an damit! Es ist Zeit, loszugehen und neue Erfahrungen zu machen!“

Verwandlung der Eifersucht 1

- Springen Sie ab vom Rücken des Partners (auf den Sie vielleicht sogar eingepöbeln haben).
- Nehmen Sie den ängstlichen Teil selbst in Ihre Obhut (der sich gottverlassen fühlt).
- Geben Sie ihm die Liebe, die Sie vom Partner erwarten (der Partner ist **nicht** Vater/Mutter).
- Nehmen Sie diesen Teil in Ihrem Bewusstsein mit, damit er neue Erfahrungen machen kann (d.h. dass Sie, wenn die Eifersucht aufsteigen will, etwas anders machen als vorher – z.B. tiefer atmen, genauer hingucken auf den Partner, genauer sich selbst wahrnehmen und sich fragen: Was will ich jetzt wirklich?).

Unser Bewusstsein ist jene Zauberkraft, die Erlösung schafft. Indem Sie sich der Tatsache bewusstwerden, dass alte Angst und Machtlosigkeit immer noch in Ihrem Inneren herrschen und Sie davon **abhalten, sich selbst und andere im eigentlichen So-Sein zu lieben und zu respektieren**, wird diese Angst sozusagen belüftet, kann sich in jene Schubkraft verwandeln, die sie eigentlich ist. Und sie verwandelt sich in Sicherheit, je mehr Sie sich die Freiheit nehmen, neue Erfahrungen zu machen – neue Haltungen zu entwickeln zu sich, zum Partner, zur Umgebung, zur Vielfalt der Beziehungsmöglichkeiten...

Ein weiterer segensreicher Aspekt der Eifersucht ist: Sie weist uns auf unsere **inneren Werte** hin, die wir zwar wahrnehmen, aber selbst noch nicht leben können (weil wir das als Kinder nicht erfahren konnten) – deswegen müssen wir vom Partner verlangen, dass er uns als quasi göttlich-reines Wesen ein Beispiel ist.

Denn die chronische Eifersucht ist eigentlich eine **reine Projektion** – der Partner steht z.B. nur da und redet mit einer anderen Person. Alles, was im Kopf des Eifersüchtigen auftaucht, **sind Bilder eigener – gedachter oder auch nur gefühlter – Handlungsmöglichkeiten**.

In der frühen Entwicklungsphase ist **Angenommen-Sein ein Wert an sich** und diese unbedingte Liebe führt zu basaler innerer Sicherheit und aktivem Mut, die Welt zu erkunden. Wenn das nicht erfahren werden konnte, **bleiben das Selbstwertgefühl brüchig und die innere Wertorientierung verworren**.

Das Bedürfnis nach Beziehung ist so mit vielen unerfüllten Bedürfnissen verknüpft, dass eindeutige Werte gar nicht gebildet werden können.

Die Verwirrung wird in der Eifersucht auf den Partner übertragen. Die Angst, den Partner nicht kontrollieren zu können und ihn zu verlieren, bezieht sich eigentlich auf den **inneren Schattenbereich**, in dem sich all die Begierden, unkontrollierten Verhaltensformen usw. befinden, die dem Partner unterstellt werden (verunstaltete Formen von Liebe aufgrund der erlittenen Unterdrückung).

Aus dem Urbedürfnis nach Angenommen-Sein wird durch die frühen Frustrationen das übersteigerte Verlangen, jederzeit als der/die Einzige, Schönste, Klügste... angesehen zu werden. Aber auch wenn der Partner versichert, dass es für ihn so sei, kann der Eifersüchtige **das niemals glauben**. Denn sein **Glaube an die Liebe** wurde schon früh erschüttert.

Damit sind wir bei der **zweiten Anregung zum Umgang mit Eifersucht**: Verwandlung der Eifersucht **2**

- ▶ Machen Sie sich bewusst, dass die Eifersucht **Bilder** in Ihnen erzeugt, die Ihre sind, nichts über den Partner aussagen.
- ▶ Beschäftigen Sie sich näher mit Ihren Bildern: Malen Sie sie oder schreiben Sie sie auf.
- ▶ Nehmen Sie wahr, was die Bilder über Sie selbst erzählen.
- ▶ Fassen Sie Mut, neue Bilder durch neue, Ihren Werten entsprechende Handlungen, zu schaffen.

Wenden wir uns zum Schluss noch der Frage zu, **wie mit der Eifersucht des Partners umgegangen** werden kann. Dabei wird vorausgesetzt, dass die Eifersucht tatsächlich unbegründet ist, dass also der jeweils andere Partner nicht irgendwelche **Manöver** inszeniert, um seinerseits eine nicht im Inneren vorhandene Sicherheit zu kompensieren (eifersüchtig machen).

Betrachten wir dazu die wesentlichen Aspekte von Beziehung anhand der Metapher des Bergwanderns. Eine förderliche **Beziehung ist wie eine Seilschaft**: die Menschen, die miteinander in Beziehung sind, führen bzw. ziehen einander (*lat. ducere* = führen, ziehen). Die Vorsilbe *Be* bewirkt eine Verstärkung des Basiswortes – Beziehung stellt also eine **besonders intensive Art der** (gegenseitigen) **Führung** dar. Und das Besondere daran ist, dass beide in der Beziehung führen und ziehen.

Zunächst gehen wir gemeinsam nebeneinander, lernen einander kennen. Da Leben Entwicklung bedeutet, kommt man auch in der Beziehung in Gegenden, die besondere Fähigkeiten erfordern. So muss mancher Berg erklommen werden. Am besten geht das in einer Seilschaft: Wenn einer der Partner mal „in den Seilen“ hängt, braucht der andere einen guten Stand, um beim Aufstieg zu helfen (ziehen).

Agiert ein Partner seine Eifersucht aus, befindet er sich **nicht mehr auf Augenhöhe**, sondern eben in dieser partiellen Regression, die ja schon ausgeführt wurde. Insofern machen **Beteuerungen und Diskussionen auf der Verstandesebene keinen Sinn** – sie erreichen das Gefühl nicht. Es ist wichtig, zu realisieren, dass der Partner hier „abgerutscht“ ist, „in den Seilen hängt“.

Das Dilemma mit der Eifersucht ist, dass diese alten kindlichen Gefühle heute, da wir erwachsen sind, sich mit dem Erwachsenenpotenzial verbinden und uns – und auch die Menschen und Dinge in unserer Umgebung – in ein schreckliches Durcheinander bringen.

Wenn ein Erwachsener z.B. versucht, vom Partner die Liebe zu bekommen, die er von Mutter oder Vater gebraucht hätte, so wird der Partner handlungsunfähig gemacht, weil er ja einen erwachsenen Partner nicht – wie eigentlich verlangt – in die Arme nehmen und hin und her wiegen kann. Und selbst wenn er das mit dem In-Den-Arm-Nehmen tut, fühlt sich der Partner nicht so gehalten, wie es das Gefühl bräuchte.

Nicht selten geschieht **diese Regression ja sehr plötzlich**: Die beiden Partner agieren gerade noch wie zwei Erwachsene – und plötzlich sitzt neben dem einen ein schreiendes Kind, während der andere noch zum erwachsenen Gegenüber in Beziehung ist. Dieses Kind kann sich auch wie ein besserwisserischer Elternteil aufspielen. Das ist in der Regel eine **Art von Schock-Situation**: Da man nicht weiß, wie es zu dieser plötzlichen Trennung vom erwachsenen Gegenüber gekommen ist, fehlt einem ein spontanes Verhalten – selbst, wenn man mit der Eifersucht des Partners schon vertraut ist.

Aber wir können für solche Situationen mentale Vorbereitungen treffen. Eine der wichtigsten vorbereitenden Maßnahmen ist, **sich selbst auf der Erwachsenenenebene zu verankern** (Bild des Bergsteigers: gesicherten Stand haben, um nicht abzustürzen – wobei in der Regel ja beide abstürzen), sich also nicht in die Gefühle hineinziehen zu lassen. Eifersucht macht das Gegenüber zur Sache, die es zu besitzen und zu kontrollieren gilt – das ist für den Betroffenen nicht leicht auszuhalten.

Indem es gelingt, die Eifersucht als jenes Kleinkindverhalten zu sehen, der sie entspringt, lassen sich leichter Verhaltensmöglichkeiten finden, die den Eifersüchtigen nicht verurteilen – aber einen selbst auch nicht zum hilflosen Objekt der Kontroll- und Machtbedürfnisse des Eifersüchtigen machen.

Umgang mit dem/der Eifersüchtigen

- ▶ Bestärken Sie bewusst Ihr Erwachsenpotenzial.
- ▶ Nehmen Sie die Eifersucht des Gegenübers wahr als Prozess partieller Regression.
- ▶ Bleiben Sie bei sich und Ihrer Wertschätzung.
- ▶ Lassen Sie sich keine Zugeständnisse an Veränderungen in Ihrem Verhalten abringen.
- ▶ Kommunizieren Sie auf Augenhöhe des Erwachsenen (sehr wohl wahrnehmend, dass es für Ihr Gegenüber gerade ein weiter Weg sein mag, sich wieder auf diese Ebene zu begeben).

In der **Situation, in der Eifersucht ausagiert** wird, ist die partnerschaftliche Kommunikation mit der betreffenden Person in der Regel kaum möglich. Läuft z.B. jemand weg, weil man gerade mit einem anderen Mann/einer anderen Frau redet, so ist es in Ordnung, den Eifersüchtigen laufen zu lassen. Zwar ist da gerade das kindliche Erleben und Verhalten am Werk, aber da es um einen Erwachsenen geht, braucht man nicht nachzulaufen – bei einem Kind müsste man das sehr wohl tun. Nachzulaufen würde aber im Falle der Eifersucht das kindlich-regressive Verhalten bestärken, was nicht zur Erlösung der Eifersucht beiträgt.

Sobald ein Gespräch auf Augenhöhe wieder möglich ist, empfiehlt es sich, ganz gezielt und durchgängig jene Kommunikationsform zu pflegen, in der man die Aussagen des Gegenübers als dessen Ansicht bekräftigt und ins Bewusstsein hebt: „Du bist also der Ansicht, dass ich in deinem Beisein nicht mit anderen reden darf? Was passiert denn da in dir, wenn ich das tue?“ ...

Man muss diese **Verankerung auf der Erwachsenenenebene üben** – die ist im Übrigen nicht nur im Angesicht von Eifersucht nützlich. **Machen Sie sich die Tatsache immer wieder bewusst: Ich bin erwachsen!**

Machen Sie sich bewusst, was das bedeutet: Nehmen Sie Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten genauer wahr – vielleicht kommen immer weitere dazu, die Sie wahrnehmend wieder ins Bewusstsein bringen.

Diese Anregungen gelten selbstverständlich auch für die Eifersüchtigen selbst!

Trance zur Verankerung des Erwachsenenbewusstseins und zur Öffnung des Kindergefühls für Wachstumsenergien