

Eifersucht – zwischen Prickeln und Leidensdruck

1. Erst einmal unterscheiden: Welche Eifersucht ist es?

Leichte Eifersucht kann sogar etwas Prickelndes haben und als eine Art erotisches Spiel erlebt werden:

«Du bist mir wichtig – und ich finde es aufregend, dass auch andere dich attraktiv finden.»

Entscheidend ist: Es fühlt sich für beide gut an und bleibt frei von Kontrolle und Druck.

Anders sieht es bei **ungesunder Eifersucht** aus. Erkennst du dich in diesen Sätzen wieder?

- Ich kann meinen Partner oder meine Partnerin kaum alleine lassen.
- Ich möchte ständig wissen, wo er oder sie ist.
- Ich kontrolliere, frage nach oder recherchiere.
- Mein Kopf kreist ständig um mögliche Rivalen.
- Die Eifersucht verursacht mir starken Leidensdruck.

Dann kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein – besonders, wenn die Eifersucht dein Leben und eure Beziehung zunehmend bestimmt.

2. Eifersucht ernst nehmen – sie ist nicht immer «irrational»

Manchmal gibt es tatsächlich einen Anlass. Zum Beispiel:

- Dein Partner oder deine Partnerin verhält sich plötzlich anders.
- Er oder sie zieht sich zurück.
- Es gibt weniger Nähe oder weniger Transparenz.
- Du nimmst eine Veränderung wahr und denkst: «Irgendwas liegt in der Luft.»

Dann ist die Eifersucht ein wichtiger Hinweis. Statt das Gefühl wegzudrücken, lohnt es sich, hinzuschauen – und das Gespräch zu suchen.

3. Unsicherheit ansprechen statt Gedanken lesen

Gerade bei Menschen mit einem unsicheren Bindungsstil wird die Angst vor Verlust sehr schnell aktiviert. Die eigene Unsicherheit kann sich dann auf den Partner oder die Partnerin übertragen – und umgekehrt.



Versuche deshalb nicht zu erraten, was in deinem Gegenüber vorgeht, und verwandle deine Unsicherheit nicht in Kontrolle. Sprich sie aus. Zum Beispiel:

«Ich merke gerade, dass ich unsicher werde. Kannst du mir helfen, das einzuordnen?»

Klärt dann gemeinsam:

- Was ist tatsächlich passiert?
- Was brauche ich?
- Was kann mein Partner oder meine Partnerin mir geben?

4. Nach dem Gespräch: zurück zu dir selbst

Das Gespräch ist wichtig – aber die Verantwortung für deine Gefühle kann dir niemand ganz abnehmen. Frag dich deshalb: «Was mache ich jetzt mit mir?»

Hilfreich ist ein persönlicher «Notfallplan»: Dinge, die dir guttun und dich aus dem Gedankenkarussell holen. Zum Beispiel:

- etwas unternehmen
- Freunde treffen
- Sport machen
- Musik hören
- einem eigenen Hobby nachgehen
- etwas Neues ausprobieren
- bewusst etwas tun, das dir Freude macht

