



Eifersucht und Gewalt

Von Ingrid Hülsmann und Annette Bischof-Campbell www.lilli.ch

Die Frau, deren Mann mit der Bekannten flirtet. Der Junge, dessen Mutter mehr Zeit für die kleine Schwester hat. Der Mann, dessen Frau auf das neugeborene Kind fixiert ist: Sie alle empfinden Eifersucht, ein ganz natürliches Gefühl, und trotzdem gibt man sie nicht gern zu. Schliesslich drückt sie die eigene Schwäche und Machtlosigkeit aus. Anstatt in souveräner Sicherheit zu ruhen, plagen uns Missgunst, Wut und Selbstzweifel: «Warum wendet er sich ab?» «Warum bekommt sie mehr als ich?» «Bin ich nicht gut genug?»

Eifersucht ist ein normales, wenn nicht gar universelles Phänomen – ein Konglomerat aus Gedanken, Gefühlen und Reaktionen. Sie ist charakterisiert von der Wahrnehmung eines drohenden Verlustes, insbesondere in einer Liebesbeziehung und verbindet sich mit dem geringen Selbstwertgefühl der eifersüchtigen Person. In der Gefühlswelt nehmen Verzweiflung, Wut und Verletztheit grossen Raum ein. Die Gedanken interpretieren die Wahrnehmungen als Verrat und führen zu Verteidigungsverhalten.

Auswirkungen von Eifersucht

Eigentlich könnte Eifersucht in einer Beziehung «ganz nett» sein. Beide Partner könnten merken, dass sie einander nicht gleichgültig sind. Sie könnte sie motivieren, sich füreinander attraktiv zu machen und sie könnten sich in der Partnerschaft wertgeschätzt fühlen. Die konstruktive Nutzung von Eifersucht braucht allerdings Selbstsicherheit. Persönliche Unsicherheit, die sich in Misstrauen, Kontrolle und Vorwürfen zeigt, richtet Schaden an. Im «besten» Fall wird der Eifersüchtige für seine Partnerin unattraktiv und sexuell nicht mehr begehrenswert. In schlimmeren Fällen kommt es zu Trennung, Rosenkrieg und Gewalt.

Gesunde oder gefährliche Eifersucht?

Die psychiatrische Diagnostik (DSM IV) unterscheidet zwischen normaler und übermässiger Eifersucht. Letztere wird als Form der Paranoia klassifiziert. Übertrieben Eifersüchtige sind ohne jeden realen Grund von betrügerischen Aussenbeziehungen ihrer BeziehungspartnerInnen überzeugt. Ihre Wahrnehmung ist verzerrt. Sie sind in ihrem Fühlen, Denken und Verhalten ganz von ihrem Misstrauen eingenommen und bewerten alle Bewegungen der BeziehungspartnerInnen unter dem Aspekt des Verrats.

Diese Eifersucht ist gefährlich, weil sie oft als Rechtfertigung für Gewalt genutzt wird. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass im Weltbild der eifersüchtigen Person Gewalt als ein Mittel zur Durchsetzung eigener Interessen akzeptiert ist.



Dies ist öfter der Fall als uns lieb ist und richtet sich häufiger gegen Frauen als gegen Männer. 2013 gab es in der Schweiz mehr als 4'500 Fälle von häuslicher Gewalt, in denen ein nahestehender Partner beteiligt war. 24 Frauen wurden von nahen BeziehungspartnerInnen getötet, in weiteren 44 Fällen wurde ihr Tod beabsichtigt.

Was tun? Rat an Eifersüchtige und Betroffene

Eifersucht ist menschlich. Zu ihr zu stehen und sie der Partnerin/dem Partner gegenüber zuzugeben, ist hilfreich – sich im Paargespräch über das eigene Befinden auszutauschen auch. Viele Eifersuchtsdramen bauen sich nämlich erst durch allzu langes Stillschweigen auf.

Wer unter starker Eifersucht leidet, kann lernen, konstruktiv mit ihr umzugehen. Das bedeutet, die Ursachen nicht bei den Anderen, sondern bei sich selbst zu suchen.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Personen, die übermässig eifersüchtig sind, unter grosser Verlustangst leiden und sehr leicht kränkbar sind. Oft sind sie in Beziehungen unsicher und zeichnen sich durch hochgradige Ängstlichkeit aus. Damit werden sie nur fertig, wenn sie ihre Aussenwelt und vor allem ihre intimen BeziehungspartnerInnen unter Kontrolle behalten. Sie entwickeln daher manipulative Fähigkeiten und ein grosses Bedürfnis nach Aufmerksamkeit. Dass sich dahinter ein sehr geringes Selbstwertgefühl und mangelndes Selbstvertrauen verbirgt, ist oft auf den ersten Blick nicht sichtbar.

Es lohnt sich daher immer, die eigene Beziehung genau unter die Lupe zu nehmen: Der sehr eifersüchtige Mensch will immer mehr, als die/der Andere zu geben bereit ist oder investieren kann. Wenn jemand sein Lebensglück ausschliesslich in der Partnerschaft findet, ist Vorsicht geboten. Was sich zu Anfang anfühlt wie grosses Glück, Harmonie und Geborgenheit, mutiert leicht zu totaler Kontrolle und Gefangenschaft.

Das beste Mittel gegen immer wiederkehrende Eifersucht ist die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens und die Pflege der eigenen Persönlichkeit. Wenn die sehr eifersüchtige Person sich auf sich selbst besinnt, eigene Interessen entwickelt und eine gute Beziehung zu sich aufbaut, wird sich ihre ständige Eifersucht mildern. Sie muss dann nicht mehr hinter allen anderen Menschen potenzielle RivalInnen vermuten, die liebenswerter oder schlicht «besser» sind.

Prävention bei Jugendlichen

Etliche Jugendliche erleben bereits in ihren ersten Liebesbeziehungen Gewalt wie internationale Studien zeigen. 16% der Mädchen und 10% der Jungen wurden mindestens einmal Opfer eines Partners/einer Partnerin. Dabei haben längst nicht alle Jugendlichen bereits Erfahrungen mit intimen Partnerschaften. Jede 5. junge Frau und jeder 4. junge Mann sind auch mit 17 Jahren noch völlig unerfahren im Führen von intimen Beziehungen.



Durch Familie und Kultur und Medien werden Beziehungsvorstellungen aber auch Mythen verbreitet. Diese führen, wenn sie auf Unerfahrenheit treffen, zu unrealistischen Erwartungen und Einschätzungen.

Zudem bewerten Jugendliche nur schwere physische und sexuelle Gewalt negativ. Eine Umfrage unter Jugendlichen zeigte, dass mehr als 40% finden, sie dürften ohne zu fragen die SMS der PartnerInnen lesen. Allerdings möchten nur 10% kontrollieren, mit wem sich die PartnerInnen treffen oder mit wem sie ausgehen. Bedenklich ist, dass bei 18% der männlichen Jugendlichen sexueller Druck auf die Partnerin akzeptiert ist. Bei den weiblichen Befragten akzeptieren dies 2.5%.

Damit Jugendliche gewalttätige Beziehungen nicht für den Ausdruck von «Leidenschaft» halten, müssen Präventionsangebote Werte und den Umgang mit Gefühlen vermitteln, Selbstsicherheit stärken und helfen, die eigene Handlung als wirksam zu erleben.



Quellen:

Mullen 1991: Mullen, Paul E., Jealousy: The Pathology of Passion, British Journal of Psychiatry 1991, 158, S. 593-601

Lans 2014: Lans et.al., Romantic Jealousy From the Perspectives of Bowen's Concept of Differentiation and Gender Differences, The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families 2014, Vol. 22(3) 321-331

Clement 2009: Clement, Ulrich, Wenn Liebe fremdgeht, Berlin 2009, S. 71 - 92

Kast, Verena, Neid und Eifersucht, Zürich – Düsseldorf 1988, S.157 – 190

Kast, Bas, Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt, Frankfurt 2004 (3. Aufl. 2011), S. 96 - 118

Optimus 2011: Averdijk/Eisner/Müller-Johnson, Sexuelle Viktimisierung von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz, Schlussbericht für die UBS Foundation, November 2011 (http://kinderschutz.ch/cmsn/files/Optimus_Studie_2012_d.pdf)

Dr. Sommer 2009: Zahlen aus der Dr. Sommer-Studie 2009, zit. in Wendt Eva-Verena, Miteinander Gehen, Vortrag auf der Tagung „Prävention von Gewalt in intimen Teenagerbeziehungen“, Stuttgart 18.6.2010

Heartbeat 2010: Köberlein, Luzia (Red.), Arbeitspaket Heartbeat-Herzklopfen Beziehungen ohne Gewalt, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband 2010 (http://www.empowering-youth.de/downloads/Arbeitspaket_Heartbeat_Beziehungen_ohne_Gewalt.pdf)

Autorinnen:

Ingrid Hülsmann, Psychotherapeutin (FSP), Sexualtherapeutin, Geschäftsleiterin Gewaltprävention von www.lilli.ch.

Annette Bischof-Campbell, Psychotherapeutin (FSP), Sexualtherapeutin, Geschäftsleiterin Sexuelle Gesundheit von www.lilli.ch.

