

Beziehungskiller Eifersucht Lücke nach Wortart (Indefinitpronomen)

Beziehungskiller Eifersucht

Jeder¹⁾ ist eifersüchtig: **Manche**²⁾ mehr, **andere**³⁾ weniger. Doch wer durch seine Eifersucht Freunde oder den Partner unter Druck setzt, muss auch damit rechnen, dass die sich dagegen wehren. Denn eifersüchtig zu sein bedeutet immer: "Du bist nicht so, wie ich dich haben will!" Wer also nur sein Ding durchzieht und glaubt, dass **andere**⁴⁾ nach seiner Pfeife tanzen müssen, der wird immer wieder an seiner Eifersucht scheitern, aber trotzdem ist es völlig okay, ein **bisschen**⁵⁾ eifersüchtig zu sein.

Eifersucht hat immer mit Neid oder Verlustangst zu tun. Denn die **meisten**⁶⁾ Menschen wollen am liebsten für immer behalten, was sie zufrieden und glücklich macht. **Viele**⁷⁾ glauben, dass Eifersucht zur Liebe gehört, ja sogar eine Art von Liebesbeweis ist. Das ist ein folgenschwerer Irrtum. Denn Eifersucht äußert sich immer durch Besitzansprüche. Und die sind in einer Liebesbeziehung fehl am Platz. **Man**⁸⁾ kann einen Menschen nicht besitzen! Deshalb ist Eifersucht über kurz oder lang immer ein Liebes- und Beziehungskiller.

Misstrauen, Verdächtigungen, Drohungen und ein für **beide**⁹⁾ Seiten entwürdigendes Nachspionieren ist dann oft der Anfang vom Ende. Das Gefährliche an der krankhaften Eifersucht ist, dass mit der Zeit genau das passiert, was **man**¹⁰⁾ mit aller Macht vermeiden möchte: **Man**¹¹⁾ vertreibt den/die Partner/in. In der Psychologie wird so **etwas**¹²⁾ "eine sich **selbst**¹³⁾ erfüllende Prophezeiung" genannt: **Man**¹⁴⁾ stellt sich **selbst**¹⁵⁾ ein Bein.

Liebe, die nicht frei von Eifersucht ist, ist **keine**¹⁶⁾ wirkliche Liebe. Das bedeutet natürlich nicht, dass es **einem**¹⁷⁾ **nichts**¹⁸⁾ ausmachen dürfte, wenn z.B. die Freundin auf einer Party mit einem **anderen**¹⁹⁾ knutscht oder der Freund im Urlaub fremdgeht. Doch wenn du deshalb gleich seine/ihre Liebe zu dir in Frage stellst oder aus lauter Verzweiflung sofort Schluss machst, dann zeigt **man**²⁰⁾ dadurch eigentlich nur, dass **man**²¹⁾ nur den Teil des Partners lieben will, der es einem recht macht. Mit dem **anderen**²²⁾ Teil seiner Persönlichkeit - seiner Neugier, seiner Abenteuerlust oder seinem (sexuellen) Interesse an **anderen**²³⁾ Menschen - will **man**²⁴⁾ aber **nichts**²⁵⁾ zu tun haben, **man**²⁶⁾ liebt also nur zum Teil. Logisch, dass **man**²⁷⁾ mit dieser Haltung dann auch Lügen provoziert. Denn wenn der Freund weiß, dass seine Freundin aus **jedem**²⁸⁾ Flirt mit einem **anderen**²⁹⁾ Mädchen ein existentielles Drama macht, wird er sich zweimal überlegen, ob er in diesen Dingen ehrlich ist. So schleichen sich Lügen und Misstrauen in die Beziehung ein. Und dafür sind dann **beide**³⁰⁾ Partner gleichermaßen verantwortlich.

Eifersucht ist nicht "angeboren", sie ist ein gelerntes Verhalten, das sich auch wieder verändern lässt. Eifersucht entsteht immer im Kopf. **Jeder**³¹⁾ muss **selbst**³²⁾ wissen, was einem wichtiger ist: Ist es eine Beziehung, in der **alles**³³⁾, was zur Eifersucht führen könnte, unterdrückt werden soll, um so den Schein von Harmonie aufrecht zu erhalten. Oder vielleicht doch eine Beziehung, in der **alle**³⁴⁾ Gefühle der Partner ihren Platz haben dürfen. Egal, ob es ein dramatischer Eifersuchtsanfall ist oder ein Seitensprung des Freundes/der Freundin.

Ein erster Schritt, die Eifersucht loszuwerden, ist, zu üben, mit dieser Angst klar zu kommen und sie auszuhalten. Das ist nicht leicht, aber **man**³⁵⁾ kann es schaffen. Wenn nicht allein, dann mit professioneller Hilfe durch eine Psychotherapeutin.