

## Beziehungskiller Eifersucht Lücke nach Wortart (Modalverb)

### Beziehungskiller Eifersucht

Jeder ist eifersüchtig: Manche mehr, andere weniger. Doch wer durch seine Eifersucht Freunde oder den Partner unter Druck setzt, **muss**<sup>1)</sup> auch damit rechnen, dass die sich dagegen wehren. Denn eifersüchtig zu sein bedeutet immer: "Du bist nicht so, wie ich dich haben **will**<sup>2)</sup>!" Wer also nur sein Ding durchzieht und glaubt, dass andere nach seiner Pfeife tanzen **müssen**<sup>3)</sup>, der wird immer wieder an seiner Eifersucht scheitern, aber trotzdem ist es völlig okay, ein bisschen eifersüchtig zu sein.

Eifersucht hat immer mit Neid oder Verlustangst zu tun. Denn die meisten Menschen **wollen**<sup>4)</sup> am liebsten für immer behalten, was sie zufrieden und glücklich macht. Viele 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 **kann**<sup>5)</sup> einen Menschen nicht besitzen! Deshalb ist Eifersucht über kurz oder lang immer ein Liebes- und Beziehungskiller.

Misstrauen, Verdächtigungen, Drohungen und ein für beide 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 mit aller Macht vermeiden möchte: Man vertreibt den/die Partner/in. In der Psychologie wird so etwas "eine sich selbst erfüllende Prophezeiung" genannt: Man stellt sich selbst ein Bein.

Liebe, die nicht frei von Eifersucht ist, ist keine wirkliche Liebe. Das bedeutet natürlich nicht, dass es einem nichts ausmachen **dürfte**<sup>6)</sup>, wenn z.B. die Freundin auf einer Party mit einem anderen 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 dadurch eigentlich nur, dass man nur den Teil des Partners lieben **will**<sup>7)</sup>, der es einem recht macht. Mit dem anderen Teil seiner Persönlichkeit - seiner Neugier, seiner Abenteuerlust oder seinem (sexuellen) Interesse an anderen Menschen - **will**<sup>8)</sup> man aber nichts zu tun haben, man liebt also nur zum Teil. Logisch, dass man mit dieser Haltung dann auch Lügen provoziert. Denn wenn der Freund weiß, dass seine Freundin aus jedem Flirt mit einem anderen 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 Partner gleichermaßen verantwortlich.

Eifersucht ist nicht "angeboren", sie ist ein gelerntes Verhalten, das sich auch wieder verändern lässt. Eifersucht entsteht immer im Kopf. Jeder **muss**<sup>9)</sup> selbst wissen, was einem wichtiger ist: Ist es eine Beziehung, in der alles, was zur Eifersucht führen **könnte**<sup>10)</sup>, unterdrückt werden **soll**<sup>11)</sup>, um so den Schein von Harmonie aufrecht zu erhalten. Oder vielleicht doch eine Beziehung, in der alle Gefühle der Partner ihren Platz haben **dürfen**<sup>12)</sup>. 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 **kann**<sup>13)</sup> es schaffen. Wenn nicht allein, dann mit professioneller Hilfe durch eine Psychotherapeutin.