

Seit Urzeiten hat die Eifersucht Menschen zerstört und Liebe in Feindschaft verwandelt. Es geht dabei immer um Angst, um Festhalten und um Egoismus. Dies verhindert eine glückliche, auf tiefem Verstehen und wahrer Liebe gegründete Beziehung. Nur eine tiefgreifende Veränderung im Bewusstsein liefert den Schlüssel, um der Eifersuchtsfalle zu entkommen



Von Dr. Katarina Michel

Wege aus der EIFERSUCHTSFALLE



*Verlustängste
verstellen den Blick
auf die Wirklichkeit*

Viele grosse Liebesgeschichten der Vergangenheit waren mit Eifersucht gepaart. Sie haben Streit und Kriege ausgelöst, politische Komplote oder gar Morde heraufbeschworen. Stets ist Eifersucht eine dynamische, zerstörerische Kraft.

Wenn man aus der Eifersuchtsfalle heraus-

kommen will, sollte man sich bewusst machen: Es geht bei der Eifersucht **nie** um die Liebe zum anderen, sondern **immer** nur um die eigenen Ängste. Um die Angst, verlassen zu werden. Die Angst ist eine reale Blockade, die es verhindert, in Liebe zu leben. Man entwickelt verschiedene Schutzmechanismen,

um die Angst nicht mehr wahrnehmen zu müssen. Oder man verlagert die Verantwortung für seine Angstzustände auf den Partner. Er soll sich darum kümmern, dass es einem gut geht und man keine Angst vor dem Alleinsein hat, vor seelischen Verletzungen oder vor dem Verlassenwerden.

Klammern um jeden Preis gefährdet eine Beziehung, wichtig sind Offenheit und Toleranz



„Eine glückliche Partnerschaft soll die Ängste überwinden“, denken viele. Dies ist aber eine naive Vorstellung, denn wenn man selbst die eigenen Ängste nicht erkennt, hilft weder ein Traumpartner noch eine Traumbeziehung, das Glück, den Zugang zur wahren Liebe zu finden.

Die Angst, verlassen zu werden und zu verlieren, was einem wichtig ist oder worauf man glaubt, ein Anrecht zu haben – Liebe, Nähe und Anerkennung –, hemmt eine vertrauensvolle Beziehung. Aus dieser Angst heraus hält man an einer Bindung fest, klammert sich um jeden Preis daran und unternimmt alles, um Einflüsse von aussen zu vermeiden, damit die Beziehung nicht gefährdet wird.

Am schlimmsten ist aus dieser Sicht natürlich der mögliche Einfluss eines „Dritten“. Dieser Dritte muss gar nicht real existieren, schon allein der Gedanke genügt als ausreichende Legitimation für Verlustangst und die daraus entstehende Eifersucht.

Wie Eifersucht die Harmonie stört

Man entwickelt verschiedene Strategien bezüglich des Besitzanspruchs gegenüber dem Partner. Dadurch glaubt man, die Angst in den Griff zu bekommen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Weil diese

Strategien auch auf Angst aufbauen, wird die Grundangst noch verstärkt. Übertriebene Kontrolle des Partners, um herauszufinden, mit wem er spricht, chattet, simst und schreibt, führt nicht dazu, Liebe zu zeigen und zu schützen. Dies baut ein Misstrauen dem Partner gegenüber auf und zerstört die Harmonie in der Beziehung.

Wenn man ehrlich zu sich selbst ist, muss man zustimmen, dass es nicht ein Problem des Partners ist, sondern ein eigenes. Verlustangst verstellt vollständig den Blick auf die Wirklichkeit. Es ist wichtig zu erkennen, dass nicht der Partner einem Schmerz und Frust zufügt, sondern dass man sich selbst damit quält. Der Partner spiegelt nur das, was man an sich selbst nicht annehmen kann.

Es ist wesentlich, in einer Partnerschaft offen und ohne Vorurteile über Verlustängste zu sprechen. Es gibt keinen „Schuldigen“ für eine solche Situation. Weder derjenige, der Angst hat, noch derjenige, der damit nicht umgehen kann, ist an der Situation schuld. Es gibt nur eine gemeinsame Offenheit und Toleranz.

Wenn man die Ursache für sein Verhalten erkennt und annimmt, öffnet sich ein innerer Raum für Vertrauen. Man findet Sicherheit in sich selbst und muss sie nicht mehr von aussen, vom Partner, verlangen. Man kontrolliert nicht

mehr, fragt nicht immer nach, sondern lässt geschehen und gibt Freiräume, damit man sich offen und ungezwungen begegnen kann.

Treue als Idealvorstellung

Jeder Mensch wünscht sich, dass sein Partner ihm treu ist und auch bleibt. Das Problematische an dieser Vorstellung dürfte allerdings der Tatbestand sein, dass laut Statistik jeder Zweite „fremdgeht“. Warum bestehen Gesellschaften auch im 21. Jahrhundert noch so entschieden darauf, dass die Treue für eine glückliche Beziehung unverzichtbar ist?

Wenn man heute das Beziehungsleben vieler Paare beobachtet, zeigt sich, dass Treue vorrangig im Zusammenhang mit Sexualität gesehen wird. Es bedeutet, dass ein Mensch nur

dann treu ist, wenn er seine Sexualität ausschliesslich mit seinem aktuellen Partner lebt. Die gesellschaftliche Vorgabe reduziert die Treue weitgehend auf die Sexualität und fixiert sich praktisch exklusiv darauf. Diese Prägung ist im Bewusstsein vieler Menschen fest verwurzelt.

Ist das aber die wahrhafte Treue? Warum reduziert der Mensch sein Wesen nur auf einen Aspekt seines Seins? Warum wünscht man sich eigentlich einen treuen Partner? Nur um die Sexualität mit ihm auszuleben und sich so zu beweisen, dass der Partner einem gehört? Ist der Partner nur ein Sexualobjekt und eine Partnerschaft weitgehend nur eine Plattform für Sex?

Es ist immer die Angst, verletzt zu werden, wenn der Partner „fremdgeht“, oder den Partner zu verletzen, wenn man selbst eine andere Beziehung eingeht. Diese

Anzeigen

Ambulante Zelltherapie Infusionen u.a.

- Schwermetallausleitung (Chelat)
- Rheuma
- Durchblutungsstörungen

Naturheilpraxis Hp. Ludwig Rothenberger
Telefon 0049-7531-21496
www.naturheilpraxis-bodensee.de

St. Moritz - Hotel Europa

Sommerfrische im Engadin!

Sonne und Bergluft geniessen.




CHF 105

Ihr Standardzimmer im Hotel Europa kostet nur CHF 105.- pro Person und Nacht in Doppelbelegung.

Inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet.

HOTEL EUROPA St. Moritz ohne Allüren

- ✓ ruhige Lage
- ✓ einmalige Aussicht
- ✓ grosser Wellnessbereich
- ✓ ausgezeichnete Küche
- ✓ faire Preise

T +41 (0) 81 839 55 55 • info@hotel-europa.ch • www.hotel-europa.ch



Übertriebene Kontrolle des Partners führt nicht dazu, Liebe zu zeigen und zu schützen, sondern baut ein Misstrauen auf und zerstört die Harmonie in der Beziehung

Angst wird natürlich stärker, wenn man sein Dasein und die eigene Partnerschaft rein durch sexuelle Energie und die in diesem Zusammenhang angesprochene „Treue-Vorstellung“ definiert. Man beschränkt sich und den Partner nur auf einen Aspekt, und diese Reduzierung stellt in letzter Konsequenz eine Missachtung der Würde des Gegenübers dar. Man konzentriert seine Energie ganz darauf, dass man „betrogen“ wurde, und übersieht dabei zumeist vollständig, dass auch andere wichtige Beziehungswerte im Spiel sind. Die simple Konzentration allein auf die Sexualität zerstört alle anderen wertvollen Aspekte einer zwischenmenschlichen Beziehung. Sie reduziert Menschen zu Lustobjekten!

Die Treue ausschliesslich auf die sexuelle Treue zu reduzieren, führt unweigerlich zu Unzufriedenheit und Frustration. Treue ist an erster Stelle ein Zeichen der Zuverlässigkeit in allen Aspekten des Zusammenlebens. Dabei überwiegt das Gemeinsame, Aufbauende und Harmonisierende das Ängstliche und Besitzergreifende.

Praxistipps: Wie Sie der Eifersucht entkommen!

- Seien Sie sich bewusst, dass allein die Wahrnehmung eine Situation verändert und ein Problem löst, nicht irgendeine Methode. Jede wahre Lösung liegt nur im Inneren eines Menschen. Versuchen Sie, Abstand zur Eifersucht zu bekommen. Und versuchen Sie, sich nicht mit diesem Gefühl zu identifizieren. Sie sind nicht die Eifersucht!
- Der Partner oder auch die Umgebung sind nicht verantwortlich für das Gefühl Eifersucht! Suchen Sie nach den Ursachen Ihrer Ängste in sich!
- Die ständige Gegenwart des Partners löst die Angst vor dem Alleinsein nicht! Versuchen Sie nicht, die innere Leere durch permanente Präsenz des Partners zu füllen. Öffnen Sie sich für Ihre Interessen und geben Sie auch dem Partner Raum für seine Interessen.

• Sich selbst anzunehmen und wertzuschätzen, entspannt die Beziehung. Wenn man kein Vertrauen zu sich selbst hat, kann man es auch seinem Partner nicht entgegenbringen.

• Die Suche nach Mr./Mrs. Right führt zu sich selbst. Eifersucht ist kein absoluter Fehler, weil man aus dieser Emotion etwas über sich selbst lernen kann. Allerdings: Den Weg zu ihrer Überwindung muss jeder für sich selbst gehen. Mr. oder Mrs. Right sind nur der Spiegel für das Selbst.

INFO

Buchtipp:

Dr. Katarina Michel,
*Was hat sie, was ich nicht habe –
Zehn Wege aus der Eifersuchtsfalle*,
Aquamarin, ISBN 978-3-89427-
656-0, Fr. 24.50 (UVP)

Infos:

www.katarinamichel.ch



Anzeigen



Die Internationale Gabriele-Stiftung ist ein Werk der Wiedergutmachung an Natur und Tieren – ein Tatwerk, mit dem Ziel, weltweit wieder Lebensräume für Tiere zu schaffen. Auf dem Land des Friedens in Deutschland erhalten frei lebende Tiere wieder ihren ursprünglichen Lebensraum zurück. So ist in wenigen Jahren ein Biotopverbund von überwältigender Vielfalt und Schönheit entstanden.

Gemäss der Goldenen Regel des Jesus von Nazareth „Was ihr wollt, dass andere euch tun sollen, das tut ihr ihnen zuerst“ wer-

den alle Tiere mit Achtung und Würde behandelt. Dieses Beispiel strahlt aus: Weltweit folgen Menschen diesem Vorbild, in Afrika sind mehrere Tochterstiftungen entstanden. Es ist der Beginn einer neuen Zeit, in der Menschen, Tiere und Natur in Einheit leben.

Info und Spendenmöglichkeiten:
www.Internationale-Gabriele-Stiftung.org



20 kg Fett abnehmen in 8 Wochen?

Ein neuartiges pflanzliches Mittel aus der Schweiz verspricht sensationelle Erfolge! Dieses neu entwickelte Zellregenerationsmittel wirkt auf rein natürliche Weise. Mittels eines neu entwickelten Verfahrens ist es gelungen, sehr viel Cosmic White Energie in ein weisses Pulver zu bringen, die im Körper voll zum Einsatz kommt. Die Energie verbrennt das überflüssige Fett. Dieses hoch energetische Mittel verspricht eine unglaubliche Wirksamkeit. Sie müssen nicht hungern und können alles essen. Diese Kur ist keine Diät.

ihre Kilos geschmolzen – nein, zahlreiche alltägliche Beschwerden haben auch nachgelassen oder sind sogar



Neu veröffentlichte Doppelblind-Studien belegen die grosse Wirksamkeit des Produkts. Viele der Anwender berichten von sehr, sehr guten Ergebnissen. Und nebenbei sind nicht nur

ganz verschwunden. Zusätzlich erhalten Sie gratis eine Broschüre mit Ernährungsgrundlagen.

Anfragen unter
Intrastella Apotheke,
056 640 06 40
info@intrastella.ch, 1eu1@web.de
Händleranfragen sind erwünscht.