

**GIFTSPRITZE.** Eifersucht, Intrigen, Liebe – der Stoff, aus dem große Dramen gestrickt sind. Selbst, wenn nicht jede Familiengeschichte als Romanvorlage taugt: Eine Familie ohne Eifersucht gibt es nicht! Oder doch? Warum wir überhaupt eifersüchtig sind und was wir dagegen tun können.

TEXT *Andrea Burchhart* FOTOS *Getty Images*

**S**chon im Mittelalter hieß es, Eifersucht sei schlimmer als Zahnschmerzen. Gegen Karrieren kann man sich mittlerweile schützen, aber was tun, wenn man plötzlich zur eifersüchtigen Ehefrau, neidischen Cousine oder giftspritzenden Schwester mutiert?

Wer eifersüchtig ist, erntet dafür nur selten Verständnis. Wenigstens ist man in guter Gesellschaft: Glaubt man dem deutschen Psychotherapeuten Wolfgang Krüger, leiden nämlich 80 Prozent der Menschen unter Eifersuchtsgefühlen. In seinem Buch *Aus Eifersucht kann Liebe werden: Die Heilung eines ungeliebten Gefühls* (Kreuz Verlag, €15,40) beschreibt der Autor die Eifersucht als „große Angst, dass uns ein anderer vorgezogen wird“. Wenn man von ihr geplagt wird, sieht man die Beziehung zu einer anderen Person oder den eigenen Stellenwert gefährdet. Dahinter stecken in der Regel, so Krüger, Kleinheitsgefühle: „Man hat Angst, austauschbar zu sein, und fühlt sich wie ein kleines, unsicheres Kind.“

Ein Gefühl, das Bettina nur allzu gut kennt. „Allein, wenn ich das Auto meiner Schwägerin in der Einfahrt der Schwiegereltern sehe, würde ich am liebsten umdrehen. Sie hat mir nie etwas getan, aber ihr perfektes Leben nervt. Ich glaube, dass meine Schwiegereltern sie für eine bessere Mutter und Ehefrau halten als mich.

Total kindisch, aber ich kann nichts dagegen tun.“ Was neben der Ohnmacht für Bettina zusätzlich schwer zu tragen kommt: „Mein Mann versteht mich nicht, er findet mein Verhalten lächerlich. Ich frage mich auch, woher diese Eifersucht kommt.“

#### **EIFERSUCHT IST EINE LEIDENSCHAFT, DIE MIT EIFER SUCHT, WAS LEIDEN SCHAFFT.**

*Franz Grillparzer*

Die Ursachen der Eifersucht sind nicht eindeutig erforscht. „Es gibt Studien, die dahin tendieren, dass vermehrt Menschen mit schlechtem Selbstwert eifersüchtig sind. Eindeu-

dend ist vielmehr: Wie gehe ich jetzt und in der Zukunft mit diesem Gefühl um?“ Die Strategien können unterschiedlich sein.

Karin beispielsweise hat beschlossen, ihrer Cousine, dem „Subjekt ihrer Leiden“, aus dem Weg zu gehen. „Seit dem Begräbnis unserer Großmutter habe ich sie nicht mehr gesehen. Sie war – für mich völlig unverständlich – das Schatzi, obwohl sie sich nie besonders um unsere Oma gekümmert hat, geschweige denn herzlich ist. Trotzdem wurden nur diese eine Cousine und ihre Mutter im Testament bedacht. Mir geht es nicht um die materiellen Dinge, aber vielleicht hätte ich auch gern ein

„Meine Cousine war völlig unverständlicher Weise das Schatzi. Obwohl sie sich nie besonders gekümmert hat.“

tige Beweise gibt es aber nicht“, erklärt Martin Gabriele. Der psychologische Lebensberater und Ausbilder ([lsb-ausbildung.at](http://lsb-ausbildung.at)) rät dazu, den Blick nach vorne zu richten. „Man kann davon ausgehen, dass die Gründe von Eifersucht in der eigenen Entwicklungsgeschichte zu finden sind. Sie begründet sich vielleicht durch nachfolgende Geschwister, zu wenig Geborgenheit oder Aufmerksamkeit et cetera. Fakt ist aber: Die Vergangenheit ist nicht änderbar. Entschei-

Schmuckstück als Andenken bekommen. Ich bin eifersüchtig, weil meine Oma meine Cousine lieber mochte. Damit muss ich alleine klarkommen. Sehen möchte ich meine Cousine nie mehr wieder.“

#### **EIFERSUCHT IST LIEBESNEID.**

*Wilhelm Busch*

Ist es gesund, das Thema wirklich nicht mehr anzusprechen und Personen, auf die man eifersüchtig ist, ▶