



Psychotherapie | Informationen Februar 2002 | 02

1

D Aktuell für Sie:

> **Sexualberatung** > ab Februar werde ich im Online Forum des Bertelsmann Springer Online Forums „Sexualität“ im ExpertInnenentteam mitarbeiten; erreichbar über www.lifeline.de oder www.bsmo.de

> **Paarseminar**> im April 2002 (19. -21.04.02) werden wir (Siebert|Henschen) ein **Paartraining** in Kooperation mit der KVHS anbieten; bitte melden Sie sich frühzeitig hier in der Praxis oder über das VHS Büro an, um Ihren Platz zu reservieren !

> **Kriseninterventionsdienst**> im Team mit weiteren drei KollegInnen und in Zusammenarbeit mit dem Landkreis Goslar ist es gelungen, für Pflegeeltern einen psychologischen Kriseninterventionsdienst zu installieren; die Intervention erfolgt bei akutem Handlungsbedarf, zeitlich begrenzt und wird durch den Landkreis für die Pflegeeltern finanziert: ein modernes Stück

Dienstleistung für Pflegefamilien

> **Online-Beratung**> wie angekündigt, ist das Zertifikat für diese Beratungsform erteilt worden und wird ab ca. Mitte Februar im Internet über die Webseite der Praxis aufrufbar sein

> **Euroumstellung 2002**> lief gut und reibungslos und Sie erhalten alle Preisangaben und Rechnungen nur noch in Euro.

> **Gruppenangebot**> es wird in der zweiten Hälfte 2002 eine Selbsterfahrungsgruppe angeboten, die Einzeltherapien ergänzen kann und Ihnen wichtige Einsichten und Wachstumsmöglichkeiten für Sie selbst bietet; bei Interesse melden Sie sich an; Europreis 300 pro Person (10 Termine oder 2 Wochenenden)

Z Zitat des Monats:

So mancher Bumerang kommt nicht zurück; er wählt die Freiheit

S. J. Lec

y Aktivitäten:

Die Praxisarbeit wird sich weiter qualifizieren und mehr als früher auch **systemische** Schwerpunkte bekommen; dies macht unter dem Aspekt der therapeutischen Weiterentwicklung bestehender Angebote Sinn, aber auch im Hinblick auf die zunehmende Komplexität und Vernetztheit der gesamten Lebenswelt; dem möchte ich persönlich, wie beruflich Rechnung tragen: auch TherapeutInnen sollten sich um das kümmern, was sie ihren KlientInnen anraten !

F Symptome begreifen:

>Eifersucht

Eifersucht, ein ganz normales Gefühl

Eifersucht gehört genauso zur menschlichen Gefühlspalette wie Liebe, Angst oder Traurigkeit. Eifersucht ist zwar kein schönes Gefühl, sie kann aber helfen, bestehende Beziehungsprobleme aufzudecken. Beispielsweise, wenn die Arbeit auch nach dem Feierabend den Partner noch voll einnimmt, während die eigene Aufmerksamkeit permanent zu kurz kommt. Oder wenn ein fremder Mensch für den Partner zunehmend an Bedeutung gewinnt, kann dies ein berechtigtes Signal dafür sein, dass mit der eigenen Beziehung etwas nicht stimmt. Die gesunde Eifersucht klingt jedoch ab, wenn das Problem gelöst wurde.

Nicht nachvollziehbar

Anders ist es mit der krankhaften Eifersucht. Sie ist bar jeder Logik und unterschwellig stets präsent. Selbst dann, wenn der Partner überhaupt keinen Anlass zur Eifersucht bietet, sondern seine Liebe und Treue beteuert. Ein krankhaft eifersüchtiger Mensch kann das jedoch nicht glauben. Im Gegenteil, er sucht förmlich noch nach einem Hinweis auf die vermeintliche Untreue des Partners.



Psychotherapie | Informationen Februar 2002 | 02

2

Bis zum Bruch

Die Eifersucht wird dann zum zentralen Thema des Betroffenen und gezwungenermaßen ebenfalls für den Partner. Sie kann so zerstörerisch wirken, dass eine eigentlich sonst gut funktionierende Beziehung auseinander bricht und der Partner das Weite sucht. Aber selbst dann kann die Eifersucht noch das weitere Verhalten bestimmen. Nicht selten wird sogar ein Mord aus Eifersucht verübt.

Die Übergänge von der gesunden zur krankhaften Eifersucht sind oft fließend.

Das geht zu weit!

Krankhafte Eifersüchtige sind stark eingenommen von dem Gedanken, betrogen zu werden. Selbst inständige Liebesbeteuerungen ändern daran nichts. Um ihre feste Überzeugung endlich beweisen zu können, schrecken krankhaft Eifersüchtige selbst vor völlig übersteigerten Kontrollmaßnahmen nicht zurück. Dazu gehören:

- An den Partner adressierte Briefe öffnen
- Überprüfung der Kleidung
- Durchwühlen der Taschen
- Geruchsproben an Kleidung und Partner
- Durchsuchen der Wohnung nach einem potentiellen Liebhaber
- Hinterhertelefonieren
- Befragung der Arbeitskollegen und Freunde über die Aktivitäten des Partners
- Den Partner beschatten
- Häufiges Unterstellen von Untreue und Streiten über dieses Thema
- Eifersuchtsszenen bei kleinsten Anlässen
- Einschränkung der persönlichen Freiheit des Partners

Haben Sie sich wieder erkannt? Dann sollten Sie unbedingt Schritte unternehmen, um dieses gefährliche Verhaltensmuster zu ändern. Denn auf Dauer gehen Sie und Ihr Partner daran kaputt

Der erste Schritt

Wenn Sie sich in den aufgeführten Verhaltensweisen wieder erkannt haben, machen Sie einen ersten großen Schritt nach vorne, indem Sie sich bewusst darüber werden, dass Sie selbst für Ihre nagenden Eifersuchtsgedanken verantwortlich sind. Nicht Ihr Partner gibt den Anlass zur Eifersucht, sondern Ihre Vorstellung, Ihre Gedanken und Phantasien produzieren dieses nagende Gefühl.

Angst vor Verlust

Eifersucht hat sehr viel mit dem Bedürfnis nach Sicherheit zu tun. Jeder Mensch hat dieses Bedürfnis und daran ist nichts Falsches. Jedoch ist dieses Bedürfnis bei einer krankhaft eifersüchtigen Person sehr stark auf den Partner fixiert. Dieser allein scheint in der Lage zu sein, die ersehnte Geborgenheit, Anerkennung und das notwendige Selbstwertgefühl zu vermitteln. Versuchen Sie deshalb, sich andere Lebensbereiche zu eröffnen, die Ihnen Bestätigung und Selbstvertrauen geben können. Bauen Sie Beziehungen zu Freunden oder Kollegen aus, suchen Sie Bereiche, die Ihnen unabhängig vom Partner Sicherheit bringen.

Suchen Sie das Gespräch

Hinter der nagenden Eifersucht stecken oftmals alte, als Kind erlernte Mechanismen. Diese zu erkennen und aufzulösen stellt mitunter einen schwierigen und langwierigen Prozess dar, der sie als Paar überfordern kann. Nehmen Sie daher auch unbedingt Hilfe von außen in Anspruch.

W Literaturtipps:

Küstenmacher, Werner, Seiwert, Lothar (2002)> Simplify Your Life: einfach und glücklich leben, Campus Verlag> ein gelungenes „how-to...“ Buch mit konkreten Schritten und Anleitungen zu einem vereinfachten Leben: Sachen ordnen und aussortieren, Geldangelegenheiten klären, Lebensumfeld überschaubarer machen, Zeitfresser ausmerzen... Interesse ?

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2002