



Eifersucht

*Zwischen Warnsignal
und Krankheit*



UNTER KONTROLLE

Beispiele aus der
Beratungsarbeit

LITERATUR

Schwieriges Thema
regt Schriftsteller an

STATISTIK

Die EFL in Zahlen



Krankhafte Eifersucht gedeiht am ehesten auf einem Gefühl der eigenen Ungenügsamkeit. Häufig haben Abwertungen im Elternhaus sowie Verlusterfahrungen in der frühen Kindheit dazu geführt, dass sich jemand als nicht liebenswert empfindet.

Inhalt

- 03 Editorial
- 04 Schwerpunktthema Eifersucht
Warnsignal oder krankhaftes Verhalten?
- 08 Schwerpunktthema Eifersucht
Unter Kontrolle
- 10 Statistik.
Die EFL in Zahlen und Fakten
- 11 Schwerpunktthema Eifersucht
Von Shakespeare bis Schling

Impressum

Herausgeber:
Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim
Kurze Straße 13a
37073 Göttingen
Tel. 0551 37075863
E-Mail: info@eheberatung-goettingen.de
www.efl-bistum-hildesheim.de

Verantwortlich:
Annette Karr-Schnieders

Konzeption und Text:
Bernward Mediengesellschaft mbH, Hildesheim

Grafik und Produktion:
Bernward Mediengesellschaft mbH, Hildesheim

Fotos:
Ina Funk S. 3 / stock.adobe.com: New Africa; terovesalainen /
photocase.com: as_seen; designmaniac; Bonk!Bild; time.;
ohybris; Dot.ti; zettberlin



Liebe Leserin, lieber Leser,

Hand aufs Herz: Wann waren Sie zuletzt eifersüchtig? Das Gefühl kennt wohl jede und jeder, der eine mehr, der andere weniger. Wenn der Ehemann auf der Party mit einer jüngeren Frau flirtet oder die Partnerin in der Freizeit häufig etwas mit ihrem attraktiven Kollegen unternimmt, führt das schnell zu Eifersucht. Das ist ganz normal und kann unter Umständen ein sinnvolles Warnsignal für eine kriselnde Partnerschaft sein.

Anders verhält es sich, wenn ein Mensch krankhaft eifersüchtig ist, hinter jeder Begegnung seines Partners oder seiner Partnerin mit dem anderen Geschlecht Untreue vermutet und eine Kontrollsucht entwickelt. Dann kann die Beziehung schnell zur Hölle werden.

Eifersucht ist ein Gefühlszustand, der nicht nur weit verbreitet ist, sondern der sich auch durch die Jahrtausende zieht. Schon in der Bibel wird darüber berichtet und Schriftsteller haben sich dieses Themas in großen Dramen angenommen. Hinter der Eifersucht steckt immer eine Angst: einen Menschen zu verlieren, den man selbst liebt.

Für die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Hildesheim spielt das Thema Eifersucht eine große Rolle. Immer wieder kommen Menschen in die Beratung, die eifersüchtig sind oder unter der Eifersucht eines anderen leiden. Zumeist sind es Ehepaare oder Lebenspartner, die Probleme mit der Eifersucht haben, das Problem taucht aber auch unter Geschwistern auf.

Über all dies erfahren Sie mehr in diesem Geschäftsbericht der EFL für das Jahr 2019. Darüber hinaus informieren wir Sie – wie jedes Jahr – über die Entwicklung unserer Beratungszahlen und weitere statistische Daten.

Ich wünsche Ihnen viel Gewinn und trotz des nicht ganz einfachen Themas auch etwas Vergnügen beim Lesen!

Annette Karr-Schnieders

Leiterin Diözesanstelle EFL im Bistum Hildesheim



Selbst Gott kennt Eifersucht

*»Du darfst dich nicht vor einem
andern Gott niederwerfen.*

*Denn der HERR, der Eifersüchtige
ist sein Name, ein eifersüchtiger*

Gott ist er.« (2. Mose 34 Vers 14)

Eifersucht – Warnsignal oder krankhaftes Verhalten?

Ob es der intensive Whatsapp-Kontakt der Ehefrau mit einem guten Bekannten oder der Flirt des angeheiterten Ehemanns mit der attraktiven Gastgeberin ist – beides kann Eifersucht auslösen. Zwei Beispiele für viele – doch immer geht darum, dass ein Partner die Liebe oder die Beziehung gefährdet sieht.

Die Eifersucht richtet sich gegen eine dritte Person, die augenscheinlich die Aufmerksamkeit bekommt, die der eifersüchtige Partner selbst gerne bekommen würde. Damit einhergehend kann es bei dem Eifersüchtigen zu einem ganzen Gefühlscocktail aus Kränkung, Minderwertigkeitsgefühlen oder gar starker Verlustangst kommen. Eifersucht hat ihren Ursprung nicht nur in dem Verdacht der sexuellen Untreue. Sie entsteht auch durch das bloße Gefühl, zwischen dem eigenen Partner und einer anderen Person könnte es eine stärkere Vertrautheit geben als womöglich innerhalb der eigenen Partnerschaft.

Eifersucht an sich ist erstmal ein natürliches menschliches Phänomen, das wie alle anderen negativen und positiven Emotionen auch zum Menschsein dazugehört. Ihr Ursprung sitzt in der Amygdala, dem Angst- und Gefahrenzentrum unseres Gehirns. Sie ist eine Anpassung der Evolution, die uns vor Verlusten schützen soll. Sie ist damit zunächst erstmal so etwas wie eine instinktive Reaktion auf eine gefühlte von außen kommende Bedrohung. Aus evolutionsbiologischer Sicht machte Eifersucht Sinn. Sie signalisierte dem Mann signalisierte: Lass Dich von Deiner Frau nicht mit einem anderen Mann betrügen, sonst läufst Du womöglich Gefahr über Jahre in die Kinder eines anderen Mannes zu investieren. Für die Frau war sie das Signal, ‚Pass auf, dass sich dein Mann nicht zu gut mit einer anderen versteht, sonst könntest du ihn womöglich als Versorger für dich und deine Kinder verlieren.‘

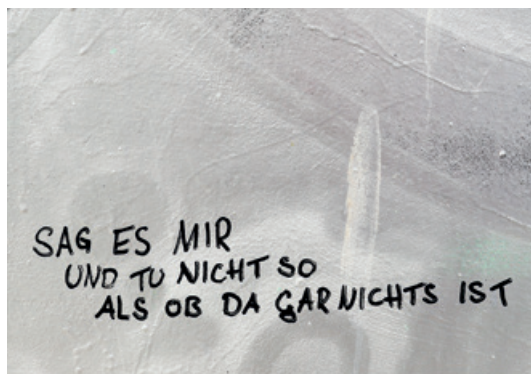
Grundsätzlich gibt es immer auch gesunde und berechtigte Gründe für Eifersucht. So nehme ich vielleicht wahr, dass mein Partner gerade umworben wird und das vielleicht sogar mit Erfolgsaussichten. In diesem Moment wäre es die falsche Antwort, die Eifersucht als peinlich oder überflüssig wegzudrücken. Dann wäre es schlauer, sich die Eifersucht zum Freund zu machen, als eine Art Frühwarnsystem für die Beziehung, was mich fragen lässt: Legt der Partner gerade ein ungewöhnliches Verhalten an den Tag? Ist das ein Anzeichen dafür, dass

die Beziehung vielleicht gerade nicht so gut funktioniert? Oder sollte ich etwa selbst wieder mehr für die Beziehung tun? In diesem Falle ist Eifersucht ein äußerst hilfreiches Phänomen, das ernstgenommen sein will und nicht weil es sich nicht gut anfühlt, einfach verdrängt werden sollte.

Ein Beispiel aus der Beratungsarbeit zeigt jedoch, dass Paare manchmal auch mit krankhaften Formen der Eifersucht zu kämpfen haben. So Frau und Herr L., die nach drei Jahren Beziehung in die Beratung kommen. Frau L. ist eine äußerst attraktive Frau mit langen braunen Haaren und einem hübschen Gesicht. Für einen Außenstehenden erscheint es kaum vorstellbar, dass sie sich selbst als nicht genügend liebenswert und wenig attraktiv empfindet. So hat sie Angst, ihren Partner womöglich an seine langjährige Kollegin zu verlieren, mit der er sich auch duzt und ab und zu auch mal Whatsapp-Kontakt gehabt hatte. Diese Tatsache war Anlass genug für sie, ihm regelmäßig Nachrichten während seiner Arbeitszeit zu schreiben und darauf zu warten, dass >>

Neid und Eifersucht

Der Unterschied zwischen Eifersucht und Neid ist der, dass ein eifersüchtiger Mensch Angst hat, zu verlieren, was (oder wen) er liebt und ein neidischer Mensch das haben will, was andere besitzen. Beispielsweise sind Kinder eifersüchtig, wenn ihre Mutter ihren Geschwistern mehr Aufmerksamkeit schenkt, aber neidisch wegen des Fahrrades ihres Freundes, das sie gerne hätten. Die gemeinsame Ursache für Eifersucht und Neid ist unter anderem ein Selbstwert-Defizit.



er ihr möglichst sofort zurückschreiben sollte, um ihr Rede und Antwort zu stehen, was er gerade machen würde. Jede zeitverzögerte Antwort führte dazu, dass sie sich ausmalte, was er gerade im Büro mit seiner Kollegin machen würde. Und wenn sie mal gar keine Antwort von ihm bekam, dann machte sie ihm spätestens, wenn er nach Hause kam, eine Szene. Er versuchte zunächst, ihr entgegen zu kommen und ihr zu antworten, sofern es ihm möglich war. Er versuchte seiner Kollegin komplett aus dem Wege zu gehen. Er geriet zunehmend unter Druck einerseits seiner Frau und andererseits seinem Aufgabenpensum während der Arbeitszeit gerecht zu werden. Schließlich wurde er immer ärgerlicher ihr gegenüber, schaffte es aber auch nicht, ihren quälenden und druckauslösenden Fragen Einhalt zu gebieten.

Im Rahmen der Beratung wurde deutlich, in welchen Teufelskreis das Paar hier miteinander geraten war. Sie verstand, dass ihre unverhältnismäßig starke Eifersucht mit ihrer Kindheit zu tun hatte, in der sie bei einer alkoholkranken Mutter aufgewachsen war, die sich wenig um sie gekümmert hatte. Der Vater hatte sich zudem früh von der Mutter getrennt und es gab im Laufe der Jahre wenig Kontakt zu ihm. So hatte sie für sich abgespeichert, sie sei es nicht wert, dass man sich um sie kümmere. Auch Herr L. hatte letztlich mit einer Verlustthematik in seiner Kindheit zu tun, wenn er dies auch nicht als so schlimm beschrieb. Sein Vater fuhr regelmäßig zur See und verließ damit in regelmäßigen Abständen die Familie, so dass die Mutter alleine mit ihren beiden Söhnen zurecht kommen musste. Die kindliche Erfahrung von Verlustangst war damit ein Thema, was beide in ihrer Beziehungsdynamik verband. Im Laufe der Beratung versuchten beide, Wege aus dem Teufelskreis heraus zu finden, indem sie sich gegenseitig wieder mehr Wertschätzung gaben und auch verstärkt wieder positive Erfahrungen, wie gemeinsame Unternehmungen in ihre Beziehung integrierten. Frau L. musste lernen, ihrer Eifersucht nicht einfach nachzukommen, sondern sich innerlich ein Stoppsignal für ihre Gefühle zu setzen. Herr L. musste lernen, auf sich zu achten und den wiederkehrenden Anfragen seiner Frau auch Grenzen zu setzen.

Krankhafte Formen der Eifersucht können dazu führen, dass Menschen versuchen ihren Partner zu kontrollieren und jeden seiner Schritte zu überwachen. Das macht auf Dauer selbst den geduldigsten und treuesten Partner mürbe. Krankhafte Eifersucht gedeiht am ehesten auf einem Gefühl der eigenen Ungenügsamkeit. Häufig haben Abwertungen im Elternhaus, fehlendes Interesse und fehlende Wertschätzung sowie Ver-

lusterfahrungen in der frühen Kindheit dazu geführt, dass sich jemand als nicht liebenswert empfindet.

Eifersucht tritt also in unterschiedlichsten Formen auf: Sie kann mir als gesundes Frühwarnsystem für den Blick auf meine aktuelle Beziehungssituation dienlich sein. Sie kann aber auch in ihrer krankhaften Form beziehungszerstörend und damit äußerst destruktiv sein.

Gibt es etwas, wie ich der Eifersucht vorbeugen oder besser mit ihr umgehen kann? Wer aktiv an einer positiven Beziehung arbeitet, hat bereits einen Beitrag zur Abwehr der Eifersucht geleistet. Je sicherer die aufgebaute Bindung zum Partner ist, desto geringer ist auch die Gefahr durch einen Flirt oder gar durch eine Affäre ganz aus der partnerschaftlichen Bahn geworfen zu werden. Denn wenn beide Partner wissen, wieviel ihnen die aufgebaute Beziehung wert ist, umso vorsichtiger und wertschätzender werden sie mit dieser kostbaren Ressource umgehen und umso stärker werden sie sich für ihre Beziehung einsetzen, sollte sie tatsächlich einmal gefährdet sein.

Einmal sexuelle, einmal emotionale Untreue

Oft wird in Film und Literatur der Mann als krankhaft eifersüchtig dargestellt. Jedoch ist kein geschlechtsspezifischer Unterschied bei der Eifersuchtsintensität und Wahrnehmbarkeit erhoben. Der wesentliche Unterschied ist allerdings, dass Frauen eher auf tatsächliche oder eingebildete emotionale Untreue mit Eifersucht reagieren, während Männer eher auf tatsächliche oder eingebildete sexuelle Untreue mit Eifersucht reagieren. Das hat eine Studie zu Bewertung sexueller und emotionaler Untreue von David M. Buss aus dem Jahr 1992 ergeben. Zudem gibt es in der Bewertung der potentiellen Rivalen geschlechtsspezifische Unterschiede. Männer bewerten Rivalen nach Status, Kraft und materiellen, finanziellen Ressourcen, wobei Frauen die vermeintliche Konkurrentin nach Schönheit und Jugendlichkeit bewerten.



Unter Kontrolle

Eifersucht spielt in der Beratungstätigkeit der EFL eine große Rolle. Ein Beispiel ist das Ehepaar K.

Herr K. hat sich in die Beratung begeben, weil er das „sehr eifersüchtige“ Verhalten seiner Frau kaum noch erträgt. Sein Leidensdruck ist groß. Da, wie er berichtet, seine Frau es nicht erträgt, wenn an Teambesprechungen Kolleginnen teilnehmen. Er überlegt daher bereits, die Stelle zu wechseln – auf einen Arbeitsplatz ausschließlich mit Männern.

K. hetzt nach Besprechungen nach Hause, meidet Dienstbesprechungen und verzichtet auf betriebliche Weihnachtsfeiern. Zuhause fragt ihn seine Frau bis ins kleinste Detail nach seinem Arbeitstag. Sportliche Aktivitäten, an denen er in gemischt geschlechtlichen Gruppen ausführen könnte, verkneift er sich, obwohl er gerne daran teilnehmen würde.

Die Eifersuchtsattacken führen zu immer längeren Perioden des Schweigens zwischen beiden Partnern und zu einem Kontaktabbruch nach Meinungsverschiedenheiten führt.

K. erlebt die Paarbeziehung so, „dass immer eine Distanz zwischen mir und meiner Frau ist“. Er tut sich schwer, seine Frau zu umarmen, da er bei Rückkehr nach Hause zuerst für sich abchecken müsse, wie seine Frau drauf ist und in wie weit sie sich belastet fühlt. In seiner Partnerschaft erlebt er sich wie in einem „Beziehungsgefängnis“: Seine Angst, seine Frau könne sich belastet fühlen, hindert ihn, sich ihr gegenüber zu öffnen und sich ihr ungezwungen zuzuwenden. Er hat Angst, von seiner Frau vereinnahmt zu werden und fühlt sich von ihr kontrolliert. Wie er meint, lernt er erst jetzt, seine Gefühle auszudrücken. Aufkommenden Ärger baut er ab, indem er ihn beim Fahrradfahren abstrampelt.

Eifersucht seiner Frau spürt K. allerdings nicht, wenn beide Partner etwas gemeinsam mit einer Gruppe unternehmen. K. erklärt sich die Schwierigkeiten damit, dass seine Frau denkt, er habe in der Arbeit sein Vergnügen und amüsiere sich. Ihn quält die Frage, was er in der Paarbeziehung „besser machen“ müsse.

Derzeit sei er dabei, sich zu nehmen, was ihm Freude bereitet oder er genießen kann. Beeindruckend für den Berater ist, dass K. sich den Erwartungen seiner Frau gegenüber zurücknimmt und anpasst. Bevor er eigene Entscheidungen trifft, fragt er seine Frau und tendiert dahin, Eigenständigkeit zu vermeiden statt sich seiner Frau gegenüber frei und eigenständig zu entfalten.

K. möchte in der Beratung lernen, das eigene Ich in der Partnerschaft stärker hervorzuheben, seine Gefühle besser auszudrücken und mehr zu sich zu stehen. Andererseits möchte er mit seiner Frau so ins Gespräch kommen, dass sie ihn verstehen und ihm vertrauen kann.

Ein hartes Stück Arbeit für K. und die Mitarbeiter*innen der EFL.

Wenn ein Kind bevorzugt wird

Eifersucht spielt sich zumeist zwischen Paaren ab. Sie kommt aber auch in der Familie vor, wie ein Beispiel aus der Praxis der EFL zeigt:

Lisa ist 53 Jahre, sie hat ein schwieriges Verhältnis zur Herkunftsfamilie. Zu ihrem Vater (der sich bei ihr oft über die Mutter beklagte), hatte sie ein gutes Verhältnis, die Mutter zog den Bruder vor. Die Klientin leidet bis heute unter der Zurücksetzung durch die Mutter, gleichzeitig sieht sie sie (unter anderem beeinflusst durch den Vater) sehr kritisch. Die jeweilige Bevorzugung eines Kindes äußert sich auch materiell, bis hin zur Benachteiligung beim Erbe. Die Klientin ist eifersüchtig auf ihren Bruder, die Geschwister haben keinen Kontakt zueinander. Die Frau spricht mit großer Bitterkeit darüber, was der Bruder alles von der Mutter bekommt, es nimmt viel Raum in ihrem Denken ein.

Hier geht es darum, die Beziehungen in der Familie zueinander besser zu verstehen, um sich versöhnen zu können – mit sich selbst, mit der Mutter und dem Bruder.

Wie war die Beziehung des Vaters zur Mutter? Warum sieht er die Mutter so kritisch? Liegt hierin vielleicht der Grund für die Bevorzugung des Bruders? Wie hat der Bruder die Bevorzugung erlebt? Hat er vielleicht die gute Beziehung der Schwester zum Vater als Bevorzugung erlebt? Noch ist vieles offen – ergibt viel zu entdecken.

3.365 Beratungsfälle



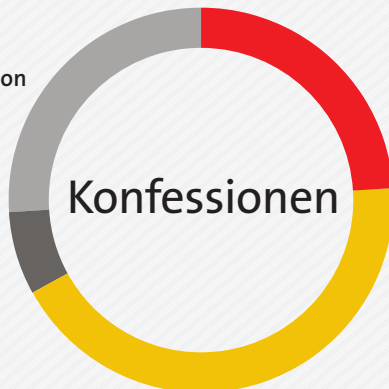
Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Bistum Hildesheim (EFL) beriet Ratsuchende im Jahr 2019 in allen Beratungsstellen in insgesamt 3.365 Beratungsfällen. Davon waren 2.442 Neuanmeldungen im Jahr 2019 und die restlichen 923 Beratungsfälle waren Weiterführungen angefangener Beratungsprozesse aus den Vorjahren.

4.603 Ratsuchende



Erreicht hat die EFL damit 4.603 Ratsuchende, die ein Beratungsangebot der EFL angenommen haben. Davon waren 2.827 weibliche und 1.776 männliche Ratsuchende.

1.284
ohne Konfession



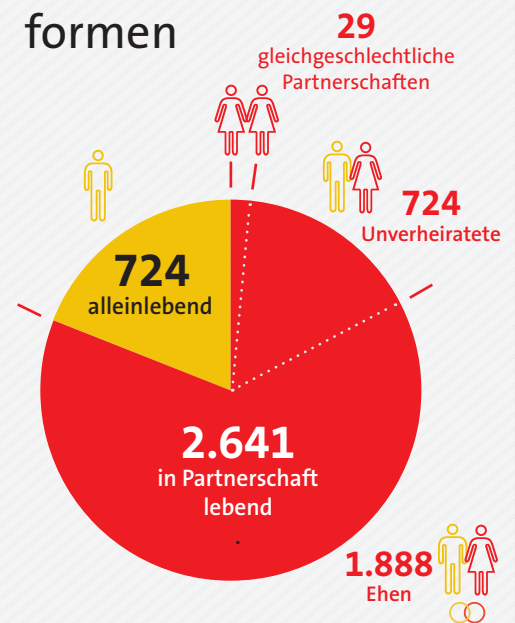
1.125
katholisch

328
sonstige
Konfessionen

1.866
evangelisch

1.125 Ratsuchende sind katholisch. Das sind 24,4 Prozent der Ratsuchenden und damit mehr als der Katholikenanteil zur Gesamtbevölkerung in Niedersachsen. Dieser betrug nach Zahlen der Deutschen Bischofskonferenz (Stand 2018 für Niedersachsen) 17,7 Prozent. 1.866 waren evangelisch, 328 sonstiger Konfession und 1.284 Ratsuchende ohne Konfession.

Partnerschaftsformen



Partnerschaftsformen sind in ihrer Aufteilung unter den Beratungsfällen wie folgt vertreten: 724 Beratungsfälle mit alleinlebenden Ratsuchenden ohne Partner, 2.641 Beratungsfälle mit Personen, die sich in einer Partnerschaft befinden. Hierunter entfallen 29 gleichgeschlechtliche Partnerschaften, 724 unverheiratete Partnerschaften und 1.888 Ehen.

Familienstand



Von den 4.603 Ratsuchenden waren: 1.093 ledig, 2.585 verheiratet, 622 geschieden und 303 verwitwet

19.587 Beratungsstunden



Von den Berater*innen wurden 19.587 Beratungsstunden geleistet. Hierunter entfallen 11.198 Beratungsstunden auf Einzelberatung, 7.564 Paarberatung, 354 Gruppenberatung, 253 Familienberatung, 188 Onlineberatung und 30 Sonstiges.



Von Shakespeare bis Schlink

Eifersucht ist beinahe so alt wie die Menschheit – und sie treibt Schriftsteller immer wieder zu Höchstleistungen.

William Shakespeares Tragödie *Othello* (um 1603) gilt als Klassiker des Eifersuchtsthemas. Othello tötet seine Frau Desdemona wegen eines vermuteten Seitensprungs, den ihm der Intrigant Jago eingeredet hat.

In einigen Arbeiten ist gar nicht der Ehebruch das eigentliche Thema, sondern die Probleme, die diesem Ehebruch zugrunde liegen; der Ehebruch ist hier nur ein Mittel beim Versuch, die Probleme zu lösen. Bereits in den drei großen Ehebruchromanen des 19. Jahrhunderts – *Madame Bovary*, *Anna Karenina* und *Effi Briest* – waren die Ehebrecherinnen Frauen, die sich mit ihren Männern nicht gut verstanden. In *Anna Karenina* und *Effi Briest* handelt es sich um Konvenienzehen, auf die die Frauen sich hauptsächlich eingelassen haben, um wirtschaftlich versorgt zu sein. Theodor Fontane hatte das Thema der Konvenienzehe zuvor bereits in *L'Adultera* (1882) und in *Graf Petöfy* (1883) behandelt, im letztgenannten Roman in aller Ausführlichkeit. Mehreren der Figuren, die Braut eingeschlossen, haben von Anfang an wenig Zweifel, dass die sehr ungleiche Ehe nicht funktionieren wird; tatsächlich wendet die junge Frau sich bald einem Liebhaber zu.

Vereinzelt behandeln literarische Arbeiten Fälle, in denen eine verheiratete Frau einen Seitensprung unternimmt, um sich damit aus dem einen oder anderen Grunde beim Ehemann zu rächen. Ein Beispiel bildet Bernhard Schlinks Erzählung *Der Seitensprung* (2000), in dem eine ostdeutsche Frau es nicht auf sich sitzen lassen mag, dass ihr Mann sie im Auftrag der Stasi bespitzelt hat.


Joanna Murray-Smiths Drama *Honour* (1995) verwendet die Konfrontation von Ehefrau und Geliebter, um danach zu fragen, was eine gute Partnerschaft eigentlich ausmacht. In seinem Roman *Der Liebeswunsch* (2000) hat Dieter Wellershoff das Ehebruchthema verwendet, um die zerstörerische Macht aufzuweisen, die Rationalität hat, wenn man sie in Liebesdingen zum Maßstab zu machen versucht.


Quelle: Wikipedia

»Bewahrt Euch, Herr, vor Eifersucht, dem grüנגeügten Scheusal, das besudelt die Speise, die es nährt.«

Shakespeare, Jago in Othello III,3

Beratungsstellen im Bistum Hildesheim

 Hauptberatungsstelle

 Nebenberatungsstelle

123 Zahl der Beratungsfälle
je Beratungsstelle

77 Gesamtzahl der festangestellten und frei-
beruflichen Berater*innen der EFL in 2019

8
Bremerhaven

306
Stade

123
Bremen-Nord

127
Buchholz

194
Lüneburg

236
Verden

EFL-Beratung Ehe | Familie | Leben

An Ihrer Seite. In Ihrer Nähe.

>Diözesanstelle EFL
im Bistum Hildesheim

Beratungsstellen

>EFL Braunschweig

>EFL Bremen-Nord

>EFL Bremerhaven

>EFL Buchholz

>EFL Bückeburg

>EFL Duderstadt

>EFL Göttingen

>EFL Goslar

>EFL Hameln

>EFL Hannover

>EFL Helmstedt

>EFL Hildesheim

>EFL Lüneburg

>EFL Peine

>EFL Salzgitter

>EFL Stade

>EFL Verden

>EFL Wolfsburg

34
Bückeburg

186
Hameln

840
Hannover

276
Hildesheim

73
Peine

313
Braunschweig

27
Salzgitter

96
Goslar

196
Wolfsburg

29
Helmstedt

242
Göttingen

59
Duderstadt



Vollständige Adressen & weitere
Infos finden Sie unter

www.efl-bistum-hildesheim.de