

Zwischen Eifersucht und Cyber-Zombies



Eifersucht gilt in fast jeder Beziehung als schleichendes Gift. Aber kann sie in der richtigen Dosierung einer Partnerschaft nicht auch eine willkommene Schärfe geben? Dieser Frage spürt die Psychotherapeutin Monika Wogrolly nach.

Eifersucht ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Schon sehr früh sind wir eifersüchtig auf jüngere Geschwister und haben Angst, die Eltern durch das neue Kind zu verlieren. Eine Prise Eifersucht kann in einer Partnerschaft durchaus belebend wirken. Im Gegensatz zur vorsichtig dosierten Chilischote, die einer Speise die besondere Note gibt, wirkt die Überdosis Eifersucht jedoch als zuverlässiger Beziehungskiller.

Es besteht kein Zweifel, dass es sich im Falle von Eifersucht jedenfalls um eine Dreieckskonstellation handelt. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet dient Eifersucht auch zur Gewährleistung einer sozialen oder zwischenmenschlichen Vorrangstellung. Die in bekömmlicher Dosis verabreichte „gesunde Variante“ kann jedoch eine mögliche Vor-

stufe zur entarteten und krankhaften, rasenden Eiersucht sein. Der Unterschied zwischen beiden: Wir sind der gemäßigten Art von Eifersucht nicht willenlos ausgeliefert. Sie mobilisiert uns bestenfalls, dem Partner oder der Chefin klarzumachen, dass wir deren ungeteilte Aufmerksamkeit als Zeichen der Wertschätzung verdient haben.

Im Multimedia-Zeitalter hat sich das Erscheinungsbild der Eifersucht enorm gewandelt und eine neue Dimension erlangt: Paare haben selbst an den romantischsten Plätzen, etwa beim Candlelight-Dinner mit Meerblick, gelegentlich nichts anderes zu tun, als SMS und MMS an Dritte zu schicken, auf dem iPad mit anderen zu chatten oder auf Facebook ihre Empfindungen mit Hunderten ihnen persönlich überwiegend unbekanntem Freunden

zu teilen, statt mit ihrem Gegenüber entspannt plaudernd den Sonnenuntergang zu genießen.

Virtuelle Beziehungen mit räumlich weit entfernten Menschen, womöglich noch mit fingierter Identität, übertrumpfen mit einer Pseudonähe und mehr Interpretationsspielraum die leibhaftige Präsenz des Liebespartners.

Gefühle werden heutzutage zunehmend auch ohne körperliche Nähe virtuell empfunden, die Eifersucht ist überwiegend noch immer sehr real. Konnte man früher auf jemanden in Fleisch und Blut – und äußerst realistisch – eifersüchtig sein, hat sich die neue Eifersucht indessen von einer hitzigen Gefühlswallung für einen leibhaftigen Nebenbuhler in ein abgekühltes Erstarren vor der unermesslichen Kosmologie von Cyberwelten und virtuellen Er-

satzleidenschaften gewandelt. Und wer kann heute noch wissen, ob sein Partner oder seine Partnerin es nicht beim Abendessen in einer über Kommunikationsplattformen geteilten Gedankenwelt mit einem Heer von Mutanten virtuell treibt und für einen favorisierten Cyber-Zombie längst Gefühle entwickelt hat, während er oder sie uns vormacht, schnell mal beruflich was am iPhone im Internet zu recherchieren?

Emotionale Entzweiung

Immer mehr Paare entfernen sich voneinander, weil eine emotionale Entzweiung aus dem Abdriften in Parallelwelten resultiert. So ergeht es auch Regina und Horst, beide Mitte dreißig. Regina liebt Horst, und Horst liebt Regina. Das steht für das Paar außer Zweifel. Und: Sie

ZUR PERSON

Monika Wogrolly, geboren 11. 8. 1967 in Graz. Studium der Philosophie und Deutschen Philologie an der Universität Graz. Seit 1998 ist sie Mitglied der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis. **Ab 1998** absolvierte sie eine Ausbildung zur Psychotherapeutin. Seit 2001 ist die Psychotherapeutin und Schriftstellerin Mitglied der Grazer Autorenversammlung.

sucht auf einen Konflikt mit dem eigenen Selbstwertgefühl zurückzuführen und mit Verlustangst verbunden.

In einer mit Horst und Regina begonnenen Paartherapie wird klar, dass der fantasierte Rivale Horst in fast jeder Hinsicht aussticht. Und: Horst beschäftigt der Vergleich mit jenem bewundernswerten Phantom verblüffenderweise weitaus mehr als Reginas wiederholte Liebes- und Treueschwüre. Dies ist ein Hinweis, dass krankhafte Eifersucht fast immer mit einem beschädigten Selbstwertgefühl einhergeht.

Übersteigerte Eifersucht kann im Umkehrschluss auf die Schwierigkeit hindeuten, sich selbst zu akzeptieren. So wie Regina zusehends von den paranoiden Visionen ihres Mannes genervt ist, der ihr eine Affäre unterstellt und in impulsive Wutausbrüche verfällt, wenn sie ihn nicht auf Knopfdruck beruhigt, tötet Eifersucht, chronisch verabreicht, die Liebe.

Wollen wir zwischenmenschliche Dramen vermeiden, gehen wir zu unserer Eifersucht bestmöglich auf Distanz und begegnen ihr mit einem selbstironischen Augenzwinkern. Ihr zu viel Aufmerksamkeit und Raum zu geben, führt zur krankhaften Entartung der Eifersucht und in der Folge wohl irgendwann zum Beziehungs-Aus.

Kein Mensch kann in einer Atmosphäre von Missgunst und chronischem Verdacht noch Vertrauen zum Partner entwickeln und damit Liebe nähren. Und: Nur um den eifersüchtigen Partner zu beruhigen, sollten Sie keine Paartherapie machen. Sie sollten eher den Eifersüchtigen zunächst dazu ermuntern, sein angeschlagenes Selbstwertgefühl allein mit professioneller Hilfe zu sanieren.

LEBENS-
& LIEBES-
FRAGEN

Krankhaft oder nicht?

Wann ist es eine gesunde und wann eine krankhafte Form von Eifersucht?

MONIKA WOGROLLY: Bei Eifersucht kommt es wie bei scharfen Gewürzen auf die einfühlsame Dosierung an. Eine „gesunde Eifersucht“ kann als Zeichen von Interesse und Wertschätzung empfunden werden. Der Unterschied zur krankhaft übersteigerten Eifersucht: Der Partner missgönnt Ihnen die Anerkennung durch eine dritte Person nicht und fühlt sich dadurch nicht in seinem Selbstwertgefühl bedroht. Krankhaft wird Eifersucht dann, wenn sie sich zur qualvollen Obsession steigert und begleitet wird von äußerst plastischen paranoiden Fantasien. Vor dem Hintergrund dieser Entartung von Eifersucht können Gefühle wie Hass entstehen und Eifersuchtsverbrechen nach sich ziehen.

Woran erkenne ich, dass ich eifersüchtig bin?

WOGROLLY: Eifersucht richtet sich in aller Regel an zwei Menschen: an einen, um dessen Aufmerksamkeit, Anerkennung und emotionale Zuwendung wir bemüht sind. Wenn jemand anderem dies besser zu gelingen scheint als uns, empfinden wir möglicherweise Eifersucht: Wenn wir das Gefühl haben, dass jemand die Aufmerksamkeit des Partners, die eigentlich uns gebührt, auf sich zieht, und wir damit nicht umgehen können; wenn wir uns davon im Selbstwert beschädigt fühlen und das demjenigen nicht gönnen.

Woran liegt es, dass manche Menschen krankhaft eifersüchtig sind?

WOGROLLY: Zweifellos hängt das Selbstwertgefühl mit Erfahrungen mit ersten Bezugspersonen und mit der Sozialisation zusammen. Wer innerlich unsicher ist, ob er einen Wert hat, neigt eher zu Eifersuchtsausbrüchen als jemand, der sich die Selbstwertfrage nicht dauernd stellt und gelassen in sich ruht.

Wie fühlt sich Eifersucht körperlich an?

WOGROLLY: Begleitet ist das Empfinden von Eifersucht häufig von Herzrasen, Mundtrockenheit, verändertem Atemrhythmus (flacherer Atmung) und allgemeinen Symptomen der Angst.

Monika Wogrolly arbeitet als Psychotherapeutin in

Graz FOTOLIA, CHRISTIAN JUNGWIRTH



könnten eigentlich glücklich sein: Karriere, Haus, Kinder – alles nahezu perfekt. Wenn, ja wenn nicht die Dreierbeziehung mit Horsts Eifersucht wäre, die ihn aus Reginas Sicht vollkommen eingenommen hat. Schon wenn sie nach ihrem iPhone greift oder wenn ihr Handy wegen einer SMS vibriert, wird Horst von Fantasien geplagt, dass Regina ein Liebesverhältnis hat. Wenn Regina ihn aus dem Büro nicht gleich zurückruft, schwant Horst Schreckliches.

Probleme mit Selbstwert

Männer neigen laut Eifersuchtsforschung dazu, vor allem den sexuellen Betrug durch ihre Partnerin zu fürchten, Frauen hingegen reicht schon die zwischenmenschliche Vertrautheit. In den meisten Fällen ist die außer Kontrolle geratene rasende Eifer-