

Burkhardt ~ Coaching

Weender Str. 102
D – 37073 Göttingen

Tel.: + 49 551 4 88 68 51

Fax: + 49 551 4 49 48

E-Mail: info@burkhardt-coaching.de

URL: www.burkhardt-coaching.de

Das Eifersuchtsformat

Masterarbeit

vorgelegt von

Dipl.-Psych. Christoph Burkhardt

im Rahmen der Ausbildung zum

NLP-master-practitioner (DVNLP)

am NLP-Institut Kassel

im Oktober 2004

Inhalt:

1. Einleitung
2. Eifersucht – ein Begriff wird gesichtet
3. Die Interviews
4. Eingrenzung für mein Format
5. Annahmen zum Eifersuchtsphänomen
6. Das Eifersuchtsformat
7. Die Auswertung

1. Einleitung

Die Idee, ein Format zum Thema Eifersucht zu entwickeln, hatte ich eher spontan und intuitiv als geplant und wohl überlegt. Aber als sie erst mal da war, fesselte sie mich und ließ mich nicht mehr los. Alle Versuche, zum Zwecke einer bewussteren Auswahl nach Alternativen zu suchen blieben in ihren Anfängen stecken, obwohl es nicht an alternativen Ideen mangelte. So entschloss ich mich, dem Ruf meines Unbewussten zu folgen, obwohl ich natürlich überhaupt nicht verstehen konnte, weshalb ausgerechnet dieser sich gemeldet hatte. ☺

Reizvoll fand ich auf jeden Fall die Möglichkeit, mich mit einem psychologischen Begriff ausführlicher auseinander setzen zu können, der in unserem Sprachschatz sehr geläufig gleichzeitig aber kaum hinterfragt wird. Außerdem:

„Laut einer repräsentativen Umfrage kennen 77 % der deutschen Frauen und 80 % der deutschen Männer das Gefühl von Eifersucht bei sich selbst“¹ und „Eifersucht bzw. Untreue gehört zu den häufigsten Scheidungs- oder Trennungsgründen. Verschiedene Studien berichten zudem, dass Eifersucht das häufigste Motiv von Gewalttaten und Morden von Männern an ihren Partnerinnen ist.“²

Das sollte Grund genug sein und so entschloss ich mich, mit diesem Thema anzufangen und alle anderen Formate auf ihre Entstehung warten zu lassen.

Vorneweg schicken möchte ich in Übereinstimmung mit Cora Besser-Siegmund³, dass ich nicht anstrebe, ein Format zu entwickeln, das helfen kann, „... Dreiecksbeziehungen jahrelang durchzuhalten oder permanente Seitensprünge ... (des) Partners zu ertragen. ... Das Ziel heißt dann nicht, frei von Eifersucht zu werden, sondern sich aus einer unerträglichen (äußeren, d. A.) Situation zu befreien.“(S. 8)

Für meine Masterarbeit habe ich mich zum Zwecke der leichteren Lesbarkeit entschieden, Personen in der männlichen Person zu nennen. Dies soll keine implizite inhaltliche Aussage über Männer und Frauen im Allgemeinen und zum Thema Eifersucht im Speziellen sein. Vielmehr ist es eine persönliche Entscheidung, da unsere Sprache bisher keine mir bekannte, zufriedenstellende Lösung für das gleichberechtigte und gleichzeitig unkomplizierte Ansprechen von Männern und Frauen in einem bereithält.

2. Eifersucht - ein Begriff wird gesichtet

Was ist nun eigentlich Eifersucht und gibt es die Eifersucht überhaupt oder gibt es verschiedene? Auf wen oder was kann sie sich beziehen und was ist ihr philosophischer, psychologischer, psychodynamischer, soziokultureller oder systemischer Hintergrund? Zu diesen Fragen habe ich beim Sichten unterschiedliche Antworten gefunden, die ich im Folgenden überblicksartig darstellen möchte. Sie haben auch dazu beigetragen, meine Idee zu einem Eifersuchts-Format zu konkretisieren und einzugrenzen.

¹ www.wdr.de/radio/wdr2/westzeit/psychologie981005.html

² Dr. Annette Schmitt, Universität Oldenburg

³ Besser-Siegmund, Cora: Frei von Eifersucht, 1996, Reinbeck bei Hamburg, rororo Sachbuch

Augustinus sagt: „Wer nicht eifersüchtig ist, der liebt nicht“ und macht damit unmissverständlich klar, dass Liebe und Eifersucht zwingend zusammengehören, eine sicherlich bis heute weitverbreitete Meinung. Am eifersüchtigen Verhalten und Gefühlsausdruck, der gleichzeitig häufig als nicht steuerbar eingestuft wird, lässt sich sozusagen „objektiv“ bzw. ehrlich die Liebe des Partners ablesen. Fehlende Eifersucht ist dann eher ein Zeichen für mangelnde oder erloschene Liebe und – meine Meinung - ein Funken Wahrheit ist sicherlich dran.

Im Brockhaus⁴ kann man unter "Eifersucht" lesen: „Eifersucht ist ein qualvoll erlebtes Gefühl vermeintlichen oder tatsächlichen Liebesentzugs. Der Eifersüchtige reagiert mit Versuchen, das Liebesobjekt an sich zu binden. Im eigentlichen Sinne bedeutet Eifersucht das Verlangen nach völliger Ausschließlichkeit der Beziehungen zum Partner". Das klingt schon anders.

Im tibetischen Diamantwegs-Buddhismus ist Eifersucht eines der fünf weltlichen, Leid produzierenden Störgefühle (Zorn, Stolz, Anhaftung, Eifersucht, Verwirrung), gleichsam eine Glücksallergie, die es nicht erträgt, andere Menschen (und eben auch den eigenen Partner) miteinander glücklich zu sehen.

„Buddha rät zu einer dreistufigen Beseitigung dieses eingebildeten, aber zähen Feindes. Zunächst vermeidet man die Umstände, die die Störgefühle erfahrungsgemäß hervorrufen. Zweitens versteht man ihr vergängliches, bedingtes und zusammengesetztes Wesen. Das Gefühl war fünf Minuten zuvor nicht da und wird auch fünf Minuten später wieder verschwunden sein: Es wäre also Unsinn, ihm jetzt zu folgen. Die Krönung ist, den Dieb durch ein leeres Haus laufen zu lassen, ohne dass er etwas finden kann. Man bleibt stur bei dem, was vor der Nase liegt und gibt dem Gefühl weder Anerkennung noch Kraft.“⁵

Tantrische Vertreter sehen Eifersucht als Folge selbstverursachter Frustration im Umgang mit dem Überfluss an Lust und Orgasmus: „Im Überfluss schwindet der Egoismus. Lust und Orgasmus sind für jeden Menschen überreichlich vorhanden, es sei denn, wir versagen uns diese vorsätzlich. In der Armut gedeiht Neid, in der Frustration Eifersucht, in der Unfreiheit Egoismus und in der Unzufriedenheit Habsucht.“⁶

Eifersucht kann auch als Spiegel für die eigene Unfähigkeit oder Schwierigkeit zu lieben, besser als die eigene Angst vor dem Allein sein verstanden werden. So wird Eifersucht zur Manipulation des Partners und damit gleichzeitig zur Abwehr der eigenen Verlassenheitsangst. Dahinter kann sich sowohl ein kindliches Verlassenheitschicksal aber durchaus auch die Konfrontation mit der existenziellen Tatsache menschlichen Isoliertseins verbergen, die auch als Wachstumschance gesehen werden kann. So schreibt der von mir sehr geschätzte Irving Yalom in seinem Buch „Existenzielle Psychotherapie“, in dem Isolation neben Tod, Freiheit und Sinnlosigkeit als eine der vier Grundtatsachen menschlichen Seins behandelt wird:

„Wenn das Hauptmotiv, sich auf einen anderen einzulassen, darin besteht, sich vor der Einsamkeit zu schützen, dann hat man den anderen in einen Gebrauchsgegenstand verwandelt. Häufig dienen sich zwei Menschen gegenseitig in dieser primären Funktion und passen bestens zusammen wie zwei Teile eines Druckknopfes. Ihre

⁴ <http://www.wdr.de/radio/wdr2/westzeit/psychologie981005.html>

⁵ Nydahl, Lama Ole: Wie die Dinge sind. Eine zeitgemäße Einführung in die Lehre Buddhas, 1994, Joy Verlag, Sulzberg, S.28f

⁶ Andro und Devatara: Orgasmusschule, Schulung der Liebe für dein ganzes Leben, 1995, Hans-Nietsch-Verlag, S. 6

Beziehung kann wechselseitig so funktional sein, dass sie stabil bleibt; aber solch ein Arrangement kann nur wachstumshemmend sein, da jeder Partner vom anderen nur in partieller Weise erkannt wird. Diese Beziehungen gleichen Fertighäusern, deren einzelne Wände sich gegenseitig stützen; geht ein Partner weg (oder wird durch Psychotherapie gestärkt), dann fällt der andere um.“⁷

Das sich Öffnen des einen Partners über die Grenzen der Partnerschaft hinaus wird dann vom anderen u.U. als Konfrontation mit der eigenen Isolation erlebt und die damit einhergehende seelische Bedrohung nach außen durch manipulative Eifersucht dem Partner gegenüber nach innen in Form unangenehmer Gefühle von Angst, Trauer und Wut durch ein Opferspiel abgewehrt.

Nach Gerald Hüther kann Eifersucht auch als Spielart eines sehr alten Reaktionsmusters verstanden werden, dessen neuronale Verschaltungsmuster bei allen Säugtieren weitgehend identisch und unter Einfluss früherer genetischer Programmierungen herausgeformt wird. „Das gilt (...) für alle jene inneren Muster, deren Aktivierung zur Auslösung dieser Notfallreaktion führt, etwa beim Anblick einer Schlange, bei plötzlich eintretender Dunkelheit oder greller Beleuchtung, beim Alleingelassenwerden oder beim Blick aus großer Höhe.“⁸

Dr. Annette Schmitt⁹ hat an 200 Probanden-Geschichten das Thema Eifersucht evaluiert. Ausgehend von kulturellen Regeln, die für das Erleben und Mitteilen und Verstanden werden von Gefühlen notwendig sind, hat sie drei große Themenkreise ausgemacht, die notwendig sind, um etwas über Eifersucht mitzuteilen. Das sind „Leid“, „Schuld“ und „Tat“. Um seine Eifersucht zu erleben und zu kommunizieren ist also die Schuldzuweisung für eine (tatsächliche oder vermutete) Tat des Partners und ein damit einhergehendes Erleben von Leid notwendig. Bei den Qualitäten von Eifersuchtsleid konnte sie Ärger, Angst, Traurigkeit, Selbstzweifel und anderes Leid wie Neid ausmachen. Bei den Eifersuchtsanlässen hat sie in ihrer Studie drei Untergruppen ausmachen können, nämlich Vernachlässigung, vermutete Untreue und Gewissheit über Untreue.

Während bei dem Eifersuchtsanlass „Vernachlässigung“ Ärger über den Partner und die Kränkung des Selbstwertgefühls im Vordergrund des emotionalen Erlebens stehen, ist dies bei der vermuteten Untreue die Angst vor dem Verlust der Liebe des Partners und bei der Gewissheit der Untreue gar die Traurigkeit über den Verlust der ausschließlichen Liebe des Partners.

Trotz aller Unterschiedlichkeit in den Erlebnisweisen von Eifersucht macht Frau Schmitt einen Kern aus: „Letztendlich sind alle betroffenen Eifersüchtigen mit Gedanken an den Verlust der Liebe beschäftigt. Eine weitere Gemeinsamkeit besteht darin, dass sie den Verlust der Liebe mit dem Verlust der Ausschließlichkeit ihrer Liebesbeziehung gleichsetzen.“¹⁰

Bei dieser Kernaussage über Eifersucht, liest man sie als Ziele des Eifersüchtigen, fällt auf, dass der zentrale Wunsch hinter der Eifersucht, nämlich die Liebe des Partners zu erhalten, nicht den Wohlgeformtheitskriterien (hier: 2. Kriterium: Selbststeuerbarkeit) für Ziele im NLP entspricht - vielleicht ein Ansatzpunkt für ein neues Format.

⁷ Yalom, Irving D.: Existentielle Psychotherapie, 1989, EHP, Köln

⁸ Hüther, G.: Die Macht der inneren Bilder, Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, 2004 V&R, Göttingen, S. 30

⁹ www.uni-oldenburg.de/presse/f-aktuell/9719pmsc.htm

¹⁰ a.a.O.

Bei den Beiträgen zur Eifersucht, die ich mir angeschaut habe, fand ich auch den Versuch, Eifersucht in „normale“ und „pathologische“ Ausprägungen einzuteilen. Diese lassen sich dann nach Schweregrad der Symptomatik unterscheiden oder auch nach dem Bestehen (früh-)kindlicher, unbewältigter Konflikte, wie es die analytische Entwicklungstheorie und Psychopathologie versucht hat. Hier werden folgende Gründe für die Entstehung der pathologischen Eifersucht genannt:

- das Fehlen bedingungsloser Liebe und Geborgenheit in der Kindheit,
- Zweifel an der eigenen Wertschätzung und
- die nicht effektiv bewältigte normale Eifersucht eines Kindes auf nachfolgende Geschwister.

Betrachtet man das Wort „Eifer-Sucht“ genauer, dann ist nicht zu übersehen, dass dieses Verhalten und Erleben offenbar auch mit Abhängigkeit (im pathologischen Sinne) in Verbindung gebracht werden kann. Vergleicht man sie im Hinblick auf ihre Psychodynamik, die systemischen Funktionsweisen (vgl. Täter-Opfer-Dynamik) und auch in Hinblick auf ihre teilweise verheerenden Folgen mit anderen Süchten, dann sind Parallelen nicht zu übersehen: Eifersucht geht eben häufig einher mit früheren Verlassenheitserfahrungen, mit unbewussten seelischen Konflikten, für die andere Menschen verantwortlich gemacht werden, mit Paardynamiken, die an Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit erinnern lassen. Und wer kennt nicht das Wort des Philosophen Friedrich E.D. Schleiermacher: Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft?

Am plakativsten, klarsten und eingängigsten fand ich die Aussagen über Eifersucht, die ich bei Ron Smothermon¹¹ gefunden habe. Und gleichzeitig, wie bei den meisten Dingen, die Smothermon schreibt, regt sich zunächst mal ein Teil in mir beim Lesen, der sagt: „So'n Quatsch, viel zu einseitig und idealistisch ...!“ aber deshalb liest man ja auch Smothermon: Er provoziert den Geist, schafft Verwirrung und damit die Chance, eingefahrene Denkmuster zu erkennen und zu erweitern.

Für ihn ist die Wurzel der Eifersucht, dass der Eifersüchtige der Überzeugung ist, er sei unvollständig ohne einen bestimmten Partner.

„Wie sich herausstellt, ist die Haltung, die sie (die Eifersucht, Anm. d. Verf.) unterstützt, *immer* die folgende: „Ich bin unvollständig und brauche, um ganz zu sein, diese bestimmte Person; unvollständige Leute überleben nicht; deshalb muss ich, um zu überleben, genau diese Person haben. Deshalb muss die Person, auf die sie eifersüchtig sind, bleiben und ihnen gestatten, sie zu besitzen, andernfalls haben Sie Angst, dass Sie nicht überleben werden.“¹²

Es sei hier am Rande auf die Ungenauigkeit hingewiesen, die beim Thema Eifersucht eigentlich auch berücksichtigt werden muss: Auf wen oder was kann man eigentlich alles eifersüchtig sein? Nur auf den Partner, den man behalten will oder auch auf den Rivalen, den man aufgrund seiner Eifersucht lieber zur Hölle jagt, oder sogar auf Dinge oder Interessen des Partners, die dieser dem Eifersüchtigen gegenüber

¹¹ Smothermon, Ron: Drehbuch für Meisterschaft im Leben, 6. Auflage 1990, Context-Verlag Bielefeld

¹² a.a.O., S. 24

scheinbar bevorzugt, wie Fußball oder gar die gemeinsamen Kinder oder auf noch ganz andere Umstände?

Aus dieser Kernannahme ergeben sich für Smothermon zwei wesentliche Konsequenzen:

Um in einer Beziehung leben zu können bedarf es der Einsicht in die Tatsache, dass jeder Mensch für sich und ohne Ergänzung durch einen Partner vollständig ist. Der Versuch, sich durch eine Partnerschaft des Gefühls der Unvollständigkeit zu entledigen, bestätigt dieses Gefühl der Unvollkommenheit nur unbewusst. Dabei weist Smothermon ausdrücklich darauf hin, dass das nicht heißen soll, Beziehungen seien überflüssig. In seinen Worten: „Wenn man nicht die Wahl hat, nicht in einer Beziehung zu sein, kann man nicht wählen, in der Beziehung zu sein.“¹³

Die Haltung, den anderen zu brauchen, schafft also eine Unfreiheit bei der Wahl für oder gegen eine Beziehung und um sich dafür entscheiden zu können, bedarf es auch der gleichwertigen Möglichkeit, sich dagegen entscheiden zu können. (s. das Sprichwort: „die Liebe ist ein Kind der Freiheit“). Dies gilt übrigens für beide Partner: Auch derjenige, der sich genötigt fühlt, sich dafür zu entscheiden, weil der andere ihn braucht, ist nicht frei und an dieser Stelle beginnt dann auch die Rollenverteilung im Täter-Opfer-Macht-Spiel ins Wanken zu geraten.

Die andere Konsequenz ist, dass Eifersucht in der Lage ist, den Partner erfolgreich zu vertreiben, weil sie „... maskierte Feindschaft ist.“¹⁴ Und in der Konsequenz sagt er folgerichtig: „Was sie wissen müssen, ist, dass sie für das Erschaffen des Erlebnisses, geliebt zu werden, verantwortlich sind.“¹⁵

Was mir im Zusammenhang mit dem Thema Eifersucht bei Smothermon bei allen Abstrichen wegen seiner Radikalität besonders gut gefällt, ist seine sprachlich und konzeptionell präzise und kompromisslose Unterscheidung von „lieben“ und „brauchen“. Hieraus geht auch am klarsten die Konsequenz der Eigenverantwortung hervor, die Teil des Konstruktivismus als eine Wurzel sowohl der Gestalttherapie als auch des NLP ist.

Aber bei aller Sichtung theoretischer und konzeptioneller Ansätze bleibt auch ein Unbehagen in mir und wird mir klarer – und hier beginnt das Thema für mich auch wieder eine ganz persönliche Relevanz zu bekommen – dass das nicht alles ist, sondern:

Beziehung heißt auch sich einlassen, heißt auch gemeinsam als Paar etwas Einmaliges kreieren und heißt somit auch, sich bewusst dem Risiko auszusetzen, dieses grundsätzlich wieder verlieren zu können. Insofern ist alles Reden um alte Traumata, nicht bei sich bleiben können, mangelnde Reife und Individuation etc. auch nur die halbe Wahrheit. Es gibt auch das Risiko des ganz realen Verlustes, das jede lebendige Beziehung birgt und nicht geleugnet werden kann. Eifersucht ist dann im Sinne einer Ressource ein Signal dafür, dass die Beziehung mehr Aufmerksamkeit und eine Überprüfung ihrer Grundlage braucht.

¹³ a.a.O., S. 25

¹⁴ a.a.O., S. 25

¹⁵ a.a.O.; S. 26

3. Die Interviews

Aus heuristischen Gründen und zum Zwecke der Relevanzoptimierung meines angestrebten Eifersuchtsformats habe ich mit 3 Freunden (2 Frauen, 1 Mann) ein halbstrukturiertes Interview durchgeführt, zu dem ich teils redundante Fragen vorbereitet hatte. Hierdurch sollten sowohl Konzepte, Definitionen und Glaubenssätze von und zur Eifersucht, ihr konkretes Entstehen, das Selbsterleben auf der Basis von NLP-Konzepten als auch bisherige Versuche der Veränderung elizitiert werden.

Die Fragen und Antworten im Überblick

1. Was ist für dich Eifersucht?

Eifersucht wurde übereinstimmend als ein negativer, ressourcenarmer Zustand (K) beschrieben, der mit Zweifeln an der eigenen Liebenswürdigkeit, Selbstabwertung, Verlustangst („nicht mehr wichtig sein für den Partner“) und auch Neid einhergeht. Eine zentrale psychische Aktivität, die zur Entstehung des Eifersuchtsgefühls beiträgt, ist der Vergleich, der sich zunächst gerne auf die physische Attraktivität bezieht. Dadurch wird auch das Wissen um die Einzigartigkeit bedroht. Unterschieden wurde von einem Interviewpartner zwischen der schmerzlichen Erfahrung an sich, die von ihm mit Verlustangst gleichgesetzt wird und den eigenen Reaktionen darauf, wie Projektionen, Entwertungen oder aggressiven Impulse, die mehr dem Schutz vor der empfundenen Verlustangst dienen.

2. Was muss dein Partner tun, damit du eifersüchtig wirst?

Hier waren die Antworten unterschiedlich. Wo beim einen schon innige Blicke des Partners mit jemand anderem reichen, da ist der andere, abhängig vom Sicherheitsgefühl innerhalb der Partnerschaft durchaus toleranter. Aber alles Verhalten des Partners, das seine eindeutige Haltung zur Partnerschaft in Frage stellt, ist potenziell geeignet, Eifersucht auszulösen.

3. Was sind Eifersuchtsanlässe für dich?

- a) Vernachlässigung
- b) Vermutete Untreue
- c) Gewissheit über Untreue
- d) Andere

Bei den Fragen nach den Eifersuchtsanlässen wurden alle Varianten gewählt bis auf eine Ausnahme: Bei einem Interviewpartner war die Folge der „Gewissheit über Untreue“ nicht mehr Eifersucht, sondern Wut und Enttäuschung.

4. Wie merkst du, woher weisst du, dass du eifersüchtig bist (konkret)? Wie noch ...?

Eifersucht drückt sich auf allen Ebenen, denen des Fühlens, Denkens, Handelns und Wahrnehmens aus.

Kinästhetische Veränderungen wie Zittern, Bauchschmerzen, Verkrampfung, Lustverlust verweisen auf ein ausgeprägtes Stresserleben. Darüber hinaus werden existenzielle Angst, Verlust an der Fähigkeit sich zu freuen, Unsicherheit im Kontakt mit den anderen Beteiligten und Entfremdungsphänomene berichtet.

Gedankenkreisen, innere Dialoge mit Vorwürfen, Kritisieren sind Beispiele mentaler Eifersuchtssymptome.

Auf der Handlungsebene sind Kontrollzwang, Rückzug, die Hemmung sich hinzugeben zu beobachten.

5. *In welchen Situationen wirst du besonders eifersüchtig?*

Hier wurden Situationen genannt, in denen man sich besonders angewiesen, abhängig oder bedürftig fühlt oder viel Vertrauen schenken muss, weil der Partner nicht da ist und/oder nicht kontrolliert werden kann.

6. *Was siehst du, hörst du, fühlst du, denkst du über dich, wenn du eifersüchtig bist?*

Die bei Punkt 4 bereits gestellte Frage wurde hier teilweise noch mal konkretisiert.

Auf der kognitiven Ebene findet vor allem das „Spiel des Vergleichs“ statt, das mit Selbstentwertung einhergeht („nicht schön, gut, wichtig genug, liebenswert“). Auch anklagende und selbstanklagende Glaubenssätze („hätte ich damals mal auf meinen Kopf gehört“, „Männer können nicht treu sein“) oder das Erleben eigener Schwäche stehen im Vordergrund.

Emotional stehen Gefühle wie Wut, Scham, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Verzweiflung bis hin zu sich gequält und gefoltert fühlen im Zentrum des Erlebens.

Auch auf der Ebene der inneren Bilder sind, nach den Antworten der Interviewten zu urteilen, rege Geistesaktivitäten beobachtbar. Hier wird berichtet von Bildern bezogen auf das eigenen Erleben als Eifersüchtiger (die Person sieht sich selbst mit ausgestreckten Armen und hört sich den Satz sagen „halte mich!“) oder von Filmen, die den Partner mit einer anderen Person zeigen und ihn (in übertriebener Form) Dinge tun oder sagen lässt, die bisher zur Exklusivität der gemeinsamen Beziehung gehörten.

7. *Gibt es einen inneren Film/Bilder den/die du siehst, wenn du eifersüchtig bist? Was siehst du, bist du ein Teil oder Beobachter des Films?*

Die konkretere Nachfrage nach dem inneren Film wurde bejaht und die Interviewten erlebten sich bezogen auf diese inneren Filme durchweg als Beobachter, also dissoziiert.

8. *Gibt es ein Krisenszenario? (worst case)*

Der schlimmste Fall ist für die weiblichen Interviewpartnerinnen übereinstimmend, verlassen zu werden, die damit einhergehende Trauer und Einsamkeit und die Vorstellung, nie wieder einen vergleichbaren Partner zu finden. Darüber hinaus wird sowohl der Verlust eines gemeinsamen Freundeskreises als auch die Vorstellung, belogen zu werden, als schlimmster Fall genannt (alle wissen es nur ich nicht). Nur für den männlichen Interviewpartner war ausdrücklich die bildliche Vorstellung, die Partnerin hätte Sex mit einem anderen Mann, der worst case.

9. *Erinnere dich an eine Situation, als du glaubtest oder wusstest, dein Partner geht fremd oder ist besonders an einem anderen Mann/einer anderen Frau interessiert. Was bedeutet das für dich (komplexe Äquivalenz)?*

Vgl. 6

10. *Was glaubst du, wie denkst du dann über dich (Glaubenssätze)?*

Die Gedanken über sich selbst haben teils selbstanklagenden, selbstabwertenden Charakter („ich bin zu blöd, nicht gut genug, kann ihn/sie nicht zufrieden stellen“), aber auch weniger negative, aber dennoch selbstkritische Seiten („Ich habe etwas nicht erkannt oder gesehen an Fehlentwicklung der Beziehung“).

11. *Was glaubst du, wozu deine Eifersucht gut ist?*

Die erste Reaktion auf diese Frage war übereinstimmend Erstaunen. Nach kurzer Reflexion konnte Eifersucht auch als Wegweiser in die Freiheit/Unabhängigkeit oder als Signal für ungünstige Entwicklungen in der Partnerschaft gesehen werden.

12. *Möchtest du deine Eifersucht (-sneigung) aufgeben oder verändern oder kann sie bleiben wie sie ist (Bewertung der Eifersucht)?*

Veränderung dieses Gefühls wird übereinstimmend gewünscht. Dabei wird das vollständige Erreichen dieses Ziels für unrealistisch gehalten und von einem Interviewpartner die Bedeutung der Zunahme von eigenem (!) Vertrauen in die Beziehung und auch in die eigene Bereitschaft zur Treue als wichtige Einflussgrößen für die Abnahme der Eifersuchtsbereitschaft angeführt. Auch die Chance der Eifersucht für die persönliche Entwicklung, das Verarbeiten alter Wunden und die Befreiung der Gegenwart von alten Mustern wurde hervorgehoben.

13. *Gibt es einen Teil in Dir, der einen Einwand hat, die Eifersucht aufzugeben (Ökologie)?*

Als solche Teile werden jeweils einmal ein Schutz-Teil und ein Macht-Teil genannt, der einen Einwand hegt.

14. *Submodalitäten abklären für Eifersucht und Selbstliebe, SM_{kr} finden.*

In allen Interviews konnten im Vergleich Eifersucht/Selbstliebe kritische Submodalitäten gefunden werden. Die Übernahme dieser SM mit Selbstliebequalität in das Eifersuchtsbild trug bei allen drei Interviewpartnern eindeutig und unmittelbar zu einer emotionalen Veränderung und Entspannung bis hin zur Erheiterung bei.

15. *Was glaubst du, brauchst du, um X zu erreichen, statt eifersüchtig zu werden?*

Hier wurden Qualitäten genannt wie Selbstvertrauen, Vertrauen, Selbstsicherheit, für sich selbst sorgen, guter Zugang zu den eigenen Gefühlen, im Hier und Jetzt verwurzelt sein, Selbstliebe, Aufrichtigkeit miteinander.

16. *Was hast du bisher gegen deine Eifersucht unternommen?*

Bisherige Versuche, mit der eigenen Eifersucht besser klar zu kommen, bestanden in lesen von Büchern zum Thema „Eifersucht“ und im Therapie machen.

4. *Eingrenzung für mein Format*

Das Ziel meines Formats soll es sein, eine Person, die unter Eifersucht leidet, dahingehend zu unterstützen, dass sie in der Lage ist, mit mehr Selbstwert(-gefühl), mehr Wahlmöglichkeiten und mehr Vertrauen mit einer Situation umzugehen, in der sie bisher mit den verschiedenen Formen der Eifersucht reagiert hat.

Ziehe ich zur Konkretisierung dieses Vorhabens die Dilts-Pyramide zu Hilfe, dann zeigt sich anhand der Aussagen in den Interviews, dass bis hinauf zur Ebene der Identität alle Ebenen bei der Eifersucht involviert sind, also ein Format an all diesen Ebenen ansetzen kann bzw. soll. Zumindest gilt: Je nachhaltiger dieses Format wirken soll, umso mehr müssen die oberen Ebenen der Dilts-Pyramide berücksichtigt sein.

Mit einem weiteren Blick auf das S.C.O.R.E.-Modell wird dann anhand der Interviews noch deutlicher, welche Symptome konkret in der Eifersucht zum Ausdruck kommen und welche Ressourcen und Techniken in einem Format berücksichtigt werden sollten.

Hier habe ich gefunden:

Symptom/ Klage	Ursache	Outcome/Ziel	Ressource/ Technik	Effekte
Behindernde Erfahrungen	Prägung, fehlende Ressourcen-Zuständen	Positive Ressourcen-Zuständen	Ankern K+, Change History	Handlungsfähigkeit zurückgewinnen
Trauma, behindernde Glaubenssätze	Frühe, unbewusste Prägeerfahrung	Neuprägung von angemessenen Glaubenssätzen	Re-Imprint, Timeline	Freiheit, Energie-Freisetzung, Glück
Interpersoneller Konflikt	Unklare Interessen und Bedürfnisse	Klarheit über eigene und fremde Positionen	3 - Wahrnehmungspositionen	Verständnis, Gemeinsamkeit, Verantwortung
Intrapersoneller Konflikt	Unbewusster Konflikt von Teilpersönlichkeiten	Bewusstmachen von Persönlichkeitsteilen und Würdigung	Teile verhandeln	Aktionsfähigkeit
Steckenbleiben in negativen Emotionen	„Sinnliche Verpackung, Repräsentationssysteme	Adäquate Nutzung der Repräsentationssysteme	Rep.-Molekül auflösen Submodalitäten	Wahlmöglichkeiten
Unerwünschtes Verhalten	Unbewusste Teilpersönlichkeit	Positive Absichten würdigen	Bedeutungsreframe, chunk up, Core-Outcomekette	Befriedigung und Akzeptanz
Stress, stark rationalisierend	Ängste, starkes Kontrollbedürfnis	Entspannung, Vertrauen zum Unbewussten	Trance	Selbstvertrauen, Flexibilität

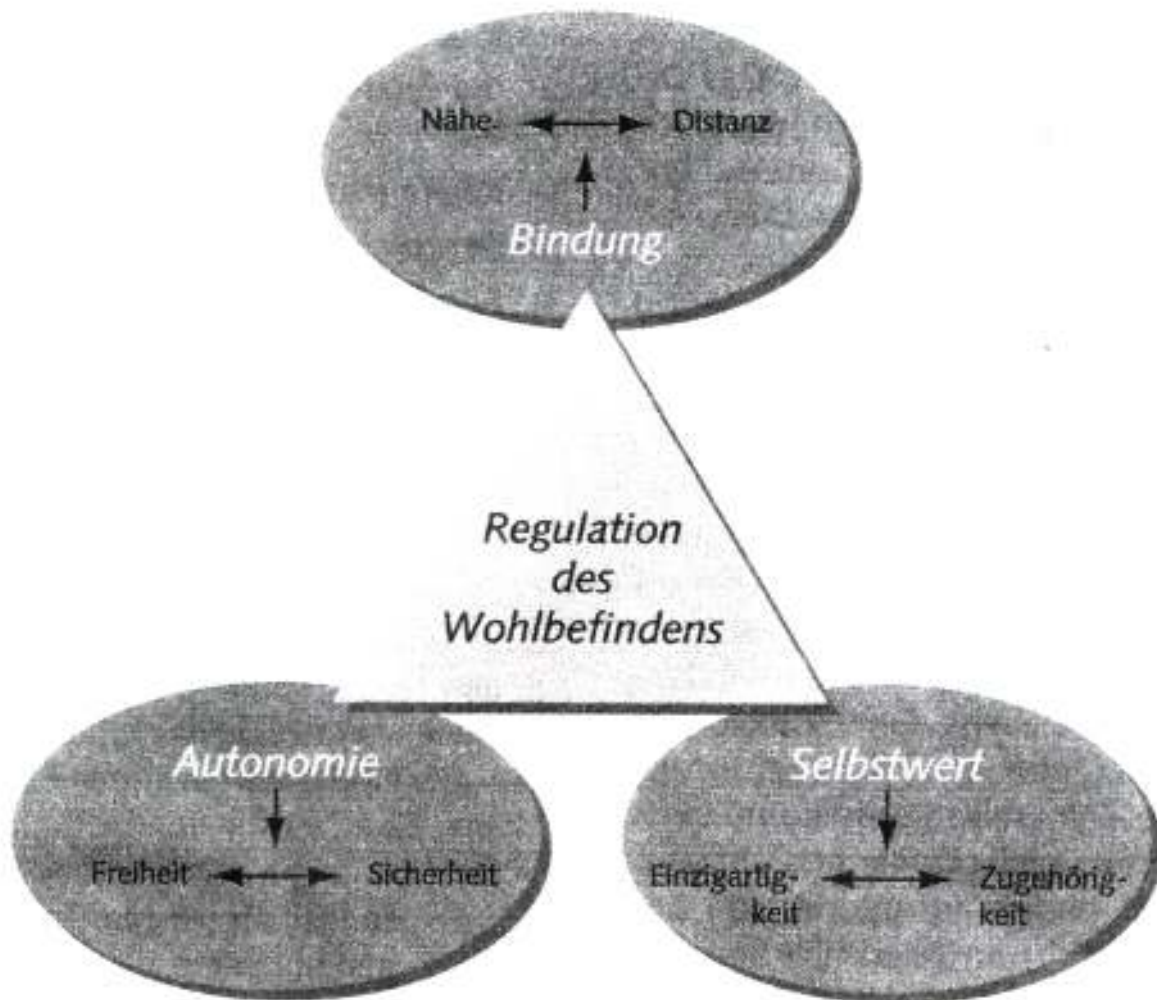
5. Annahmen zum Eifersuchtsphänomen

Der Eifersüchtige ist sehr nach außen orientiert und erlebt sich als beherrscht von einer Vielzahl von Gefühlen, für die er in der Rolle des „Opfers“ keine Verantwortung übernimmt und in unserem Kulturkreis auch nicht übernehmen muss (s. positive Sanktionierung von Opfern). Damit befindet er sich in einem *stuck state* mit nur wenigen Wahlmöglichkeiten. In Anlehnung an das Modell von Klaus Eidenschink zum Thema „Stress bei Führungskräften“¹⁶, das die drei wesentlichen psychologischen Grundbedürfnisse Autonomie, Bindung und Selbstwert mit ihren jeweils ambivalenten Polen abbildet und deren ausgewogene Regulation als Voraussetzung für seelisches Wohlbefindens ansieht, gehe ich auch in Paarbeziehungen davon aus, dass die Ausgewogenheit dieser drei Grundbedürfnisse für jeden Partner von Bedeutung für sein Wohlbefinden in sich und in der Partnerschaft ist.

Abbildung¹⁷

¹⁶ Eidenschink, Klaus: Führen ist Stress – Zur Psychologie des Führens. In: Gestalttherapie, 16. Jg. Heft 2/2002

¹⁷ a.a.O. S. 5



Schauen wir uns noch einmal die Ergebnisse aus den Interviews an, finden sich zahlreiche Hinweise dafür, dass diese Ausgewogenheit in der „manifest eifersüchtigen Paarbeziehung“ und im eifersüchtigen Partner aus der Balance geraten ist. Dabei kann nebenbei nicht zwingend davon ausgegangen werden, dass erst die Außenorientierung des einen Partners die Ursache für die Eifersucht des anderen Partners und des Ungleichgewichts ist, sondern dass – prädestiniert bei polaren, menschlichen Bedürfnissen – schon vorher eine Kollusion, d.h. ein wechselseitiges Aufteilen der Bedürfnispolaritäten in der Partnerschaft stattgefunden hat. D.h. zum Beispiel der eine Partner ist für die Freiheit in der Beziehung zuständig, der andere für die Sicherheit.

So könnte man als Anlass für Eifersucht oder auch als deren Signalfunktion annehmen, dass der Eifersucht auslösende Partner eine unausgesprochene Toleranzschwelle des Partners beim stellvertretenden Ausleben seines Bedürfnispols überschritten hat.

Beim eifersüchtigen Partner führt das in der Regel zur Verringerung des Selbstwerts (im Vergleich mit dem Konkurrenten geht die Einzigartigkeit verloren, in der realen oder phantasierten Außenorientierung des Partners die Zugehörigkeit), zum Verlust der Autonomie (er fixiert sich auf der Seite der Sicherheit durch Anklammern) und zur Bedrohung der Bindung. Folge kann hier die Angst vor Einsamkeit, Verlust der Nähe und zum Schutz der Bindung die Wendung aggressiver Impulse gegen sich selbst sein (vgl. Retroflexion als eine Kontaktunterbrechung in der Gestalttherapie¹⁸).

¹⁸ Polster, Ervin und Miriam: Gestalttherapie – Theorie der integrativen Gestalttherapie, München, 1975

Um den betreffenden Eifersüchtigen also zu unterstützen, seine Bewusstheit für innere Prozesse und Abläufe und deren Eigenverantwortlichkeit zu erhöhen und ihm so die Voraussetzung für mehr Wahlmöglichkeiten zu schaffen, ist es notwendig, die Aufmerksamkeit und Neugier nach innen zu lenken.

Dies soll erreicht werden durch das Erforschen der betroffenen Persönlichkeitsteile und entsprechenden Grundbedürfnisse. Mit Hilfe des sozialen Panoramas nach Lucas Derks¹⁹ und der Submodalitäten kann dann diese innere Balance unabhängig von äußeren Umständen (vgl. 2. Wohlgeformtheitskriterien für Ziele = Selbststeuerbarkeit) wieder mehr zugunsten des eigenen Wohlbefindens reguliert werden. In der Arbeit mit der inneren Bühne wird zwangsläufig auch die Eigenverantwortung impliziert (vgl. Metamodell, Vorannahmen).

6. Das Eifersuchtsformat

1) Rapport herstellen

2) Zielkongruenz herstellen:

- Klärung der möglichen äußeren Umstände für die Eifersucht (Gibt es eine für den Klienten nicht tragbare reale Dreieckssituation?)
- Möchtest Du an deiner Eifersucht wirklich arbeiten?
- Auftrags-Übereinstimmung Berater- Klient
- Ökologie klären

3) Vorbereitung:

- Bild für Selbstliebe entstehen lassen
- Submodalitäten elizitieren
- Externen Anker für Selbstliebe etablieren (an der Schulter), der im weiteren Verlauf des Formats bei Bedarf als unterstützende Begleitintervention in belastenden Situationen ausgelöst werden kann.

4) Prozessbegleitung:

- 4.1. Dem Klienten erklären, dass man sich mit ihm zu bestimmten Bedürfnissen und Gefühlen in einer Eifersuchtssituation beschäftigen möchte und diese im assoziierten Zustand abfragen wird.
- 4.2. Den Klienten mit einer solchen Situation gut assoziieren und ihn dann fragen: „Kannst Du mir mehrere Bedürfnisse nennen, die in dieser Situation für Dich besonders im Fordergrund Deines Erlebens stehen, die die Eifersucht besonders ausmachen?“ Wenn der Klient sich dabei schwer tut, empfiehlt es sich nach zu fragen („ja gut, was noch?“) und/oder Ideen zu sätzen, wie Nähe, Distanz, Sicherheit, Unsicherheit, Freiheit, Ausschließlichkeit, Einzigartigkeit, Zugehörigkeit, Vergleich ... (Hier hat die praktische Erprobung des Formats für die Eifersuchtssituation weitere und teils passendere Termini zu den von Eidenschink genannten Bedürfnissen erbracht)
- 4.3. Separator state
- 4.4. Die jeweiligen Gegenpole für die genannten Bedürfnisse herausfinden und das übergeordnete Grundbedürfnis benennen lassen.

¹⁹ Derks, Lucas: Das Spiel sozialer Beziehungen, Stuttgart, 2000

- 4.5. Mit den bedeutsamsten 3-4 Grundbedürfnissen und dazugehörigen Polen eine Gewichtung der Pole vornehmen lassen („Stell Dir vor, Pol A und B des Bedürfnisses X wären wie Waagschalen an einer Waage. Wenn Du 100% auf die beiden Waagschalen verteilen müsstest, wie sähe diese Verteilung im Zustand der Eifersucht aus?“)
- 4.6. Die drei Grundbedürfnisse mit den jeweiligen Polen und den ermittelten %-Skalenwerten auf Karten schreiben und als Bodenanker auf dem Boden im Dreieck auslegen lassen, indem diese als „Inneres Team“ geframed werden.
- 4.7. Den Klienten bezüglich jedes Grundbedürfnisses Symbole bzw. eine innere Abbildung für die beiden ungleichgewichtigen Pole finden lassen (dabei Zeit lassen! z.B. unterschiedlich hohe Säulen; der kleine X-Teil/der große X-Teil (X=Name des Klienten) etc.). Ihn dann mit diesen Symbolen und mit dem inneren Team assoziieren und deren Unausgewogenheit erfahren lassen durch Wechseln der Position zwischen den Polen links und rechts von den Bodenankern.
- 4.8. Dann raustreten lassen aus dem Inneren Team, dissoziieren und ihn das Geschehen von außen betrachten lassen. Den dissoziierten Zustand als Regisseursposition für das innere Team reframe, die drei Grundbedürfnisse entsprechend der gewählten Symbolik ins Lot bringen lassen und als Ausdruck von Selbstliebe und Wohlbefinden reframe.
- 4.9. Den Klienten in das innere Team erneut einsteigen lassen (assoziiert), diesmal nacheinander auf die drei Bodenanker stehen und die Pole in Balance spüren lassen (z.B. Hände als Waagschalen benutzen lassen und das Gleichgewicht in den Händen spüren).
- 4.10. Wieder aus dem inneren Team heraustreten lassen, das innere Team - diesmal in Balance - dissoziiert betrachten und es in ein inneres Bild überführen lassen. Dieses Bild anschließend in die zu Anfang ermittelten Submodalitäten von Selbstliebe überführen. (vgl. „soziales Panorama“)

5) Dieses Bild dann ankern (z.B. Bild in goldene Energiekugel verwandeln und in sich/ins eigene Herz aufnehmen lassen,) und dann ...

6) Trance mit Bedeutungsreframe:

„... und so kannst du vielleicht ab jetzt sehen und spüren, wie du selbst einen großen Einfluss auf dein Innenleben hast, wie du Teile von dir in eine innere Balance bringen kannst, so wie es für dich gut und richtig ist, um dein Wohlbefinden zu steigern ... und du hast Wahlmöglichkeiten innen wie außen und hast in jedem Moment die Freiheit, das zu wählen und dich dem zuzuwenden, was dir gut tut und das loszulassen, was dir schadet ... und so gibt es auch Menschen die dir gut tun und Menschen, die dir weniger gut tun, vielleicht weil ihr in dem Augenblick unterschiedliche Bedürfnisse habt nach Nähe oder Distanz, nach Einzigartigkeit oder Zugehörigkeit oder nach Freiheit und Sicherheit ... und es ist nicht wirklich wichtig zu wissen, warum jemand anderes an einem anderen Punkt steht als du, sondern du kannst darauf vertrauen, dass du, vielleicht mit Hilfe deines Unbewussten, genau das bekommst und die richtige Begegnung hast, um viel über dich zu lernen.

Und sogar Krishnamurti, ein weiser indischer Lehrer hat einmal gesagt, dass das Universum für jeden Menschen genau die Lernerfahrung bereit hält, die er braucht, um in seiner ganz individuellen Entwicklung weiterzukommen ... und so hast du die Freiheit, an dieser Erfahrung zu leiden oder sie als persönliche Herausforderung zu nutzen ... und ist es nicht wunderbar, dass wir alle uns

nach dem Gleichen sehnen, nach Bindung, nach Autonomie und nach Selbstwert um unser Wohlbefinden im Gleichgewicht zu haben und dass alle Menschen gemeinsam auf diesem Drahtseil balancieren, allein oder gemeinsam ... mal nach der einen Seite schwankend und mal nach der anderen und dass die Ausgewogenheit und das Wissen um die Beweglichkeit das Geheimnis dafür ist, auf diesem Drahtseil zu bleiben... Ja, gut X! ...

Und jetzt kannst du allmählich zurückkehren hierher in diesen Raum und dich erfrischt und bereichert fühlen, tief durchatmen und ganz klar und wach wieder hier sein.

7) Future pace

7. Die Auswertung

1. Versuchsperson

Die praktische Durchführung mit meiner ersten Versuchsperson habe ich genutzt, um das bis dahin nur theoretisch entwickelte Format auf seine Anwendbarkeit hin zu untersuchen und zu optimieren. Besonders unklare Vorstellungen zum Wechsel zwischen assoziierten und dissoziierten Zuständen sowie verwirrende Instruktionen bezüglich des inneren Teams und dem Vorgehen mit den Polaritäten der Grundbedürfnisse konnten ermittelt und optimiert werden. So erwies es sich bei der Erprobung des ursprünglich konzipierten Formats als vorteilhaft, nur mit den drei Grundbedürfnissen zu arbeiten und diese klar vorzugeben statt nach inneren Teilen im Sinne einer Parts Party zu fragen. Das hat die Versuchsperson verwirrt und verunsichert. Auch die Vorgabe, die polaren Ausprägungen der Grundbedürfnisse als Symbol oder Körperanker zu repräsentieren, war eine Idee, die sich aus den anfänglichen Irritationen dieser Versuchsperson ergab.

Das Ergebnis dieser ersten Anwendung meines Eifersuchtsformats war zunächst vielversprechend: Die Versuchsperson skalierte die Unausgewogenheit der drei Grundbedürfnisse, die für ein mangelndes Wohlbefinden sprechen, auffallend prägnant (Selbstwert=10, Autonomie=9, Bindung=2), berichtete sowohl von dem eindeutig unangenehmen Erleben in der ersten Assoziationsphase (mit Eifersucht), der Erleichterung durch die anschließende Dissoziation, sowie die positive Veränderung nach dem anschließenden, erst dissoziierten, dann assoziierten Erleben der ausbalancierten Bedürfnislage. Die anschließende Überführung des ausbalancierten inneren Teams in ein Bild in den Submodalitäten für Selbstliebe wurde sehr stark positiv und unterstützend empfunden. Der Future pace ergab anschließend eine stimmige Physiologie von Gelassenheit und Optimismus.

Auch die Grundannahme, ein Eifersuchtsformat sollte die Versuchsperson aus der Opferrolle herausführen, indem es sie auf sich und sein inneres Erleben von Eifersucht fokussiert, wurde bei der anschließenden Besprechung anschaulich bestätigt.

Auffallend besonders war die Schwierigkeit, das Grundbedürfnis Autonomie auszubalancieren. Während die Versuchsperson im Zustand der Eifersucht den Sicherheitspol stark betonte, konnte sie auch im Zustand der Selbstliebe keine Balance zwischen Freiheit und Sicherheit finden, sondern betonte jetzt den Freiheitspol.

2. Versuchsperson

Der zweite Durchgang meines Formats fand in meiner NLP-Arbeitsgruppe statt, das heißt mit freundlich-kritischen und gut informierten Teilnehmern. Das hatte zur Folge, dass einige Teile des bisherigen Formats noch einmal gründlich hinterfragt und auf den Kopf gestellt werden mussten. So habe ich die Integration des Modells von Eidschink in mein Format vereinfacht und an das Thema und den Prozess in meinem Format angepasst: Die drei Grundbedürfnisse wurden nicht mehr starr verwendet sondern durch den Raum für eigene Angaben des Klienten ergänzt, das Modell wurde nicht mehr vorab erklärt (zu verwirrend und ablenkend). Darüber hinaus wurde deutlich, dass mehr Zeit und Freiraum für die sich im aktuellen Prozess des Klienten ergebenden Bilder und Erfahrungen gelassen werden muss, diese gut kalibriert und dann berücksichtigt werden müssen.

Die wichtigen Bestandteile des Formats kamen in der Gruppe allerdings gut und nachvollziehbar an und das Ergebnis war für die Versuchsperson überzeugend.