

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

„Es gibt eine gesunde Eifersucht“

Eifersucht ist eine zwiespältige Angelegenheit. Psychotherapeut Wolfgang Krüger hält sie dennoch für unverzichtbar.

VON KLAUS WILHELM

 11. DEZ 2019

Herr Krüger, manche Leute, zum Beispiel überzeugte Polyamoristen unter den Millenials, wollen die Eifersucht am liebsten abschaffen ...

Ich begreife es nicht.

Wieso?

Das haben in meiner Jugend schon die 68er versucht und es hat nicht funktioniert. Ich beschäftige mich beruflich seit vier Jahrzehnten mit Eifersucht und habe eines verstanden: Eifersucht ist ein Angst- und Warnsignal, genauso wie es Signale gibt, die uns zum Beispiel vor Gefahren beim Überqueren einer Straße warnen. Wenn ich eine wichtige Beziehung habe, warnt mich Eifersucht davor, dass die Beziehung verlorengehen könnte. Eifersucht gehört zum Menschen wie seine Augen oder Ohren. Es gibt eine gesunde Eifersucht.

Menschen ohne Eifersucht und solche, die sagen, sie seien nicht eifersüchtig, sind Ihnen suspekt?

Vollständig! So suspekt wie Leute, die nicht auf Krankheitszeichen achten.

Andererseits kann Eifersucht ziemlich nerven. Würden Sie von der Eifersucht als einem negativen Gefühl sprechen?

Wir müssen unterscheiden zwischen der milden, gesunden Form von Eifersucht und der mittleren und schweren Form. Bei der mittleren Eifersucht wird das Gefühl der Besorgnis und Unruhe schon von kleinsten Anlässen ausgelöst. Tanzt die Partnerin mal mit einem anderen Mann, entsteht für ihn ein Problem. Redet er zu lange mit der Nachbarin, reagiert sie sofort sauer. In der schweren, zum Glück seltenen Form steigert sich das Ganze noch einmal. Der Mann kommt nach Hause, eine halbe Stunde später als sonst, sofort folgt ein Verhör. Diese Menschen sind ständig eifersüchtig und deswegen angespannt und sehen den Fehler immer im anderen. Sie kontrollieren den Partner massiv und fahnden ständig nach Belegen für seine Untreue.

Das komplette Interview mit Wolfgang Krüger lesen Sie in unserem aktuellen Themenheft der Reihe ***Psychologie Heute compact***: Negative Gefühle: Schuld, Scham, Eifersucht – unliebsame Emotionen ergründen und an ihnen wachsen

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

BEZIEHUNG

Eine kleine Philosophie der Liebe

Die Liebe zu begreifen ein schwieriges Unterfangen. Sie ist weder rein körperlich noch rein geistig. Was hat es mit ihr auf sich?

MEISTGELESEN

1 LEBEN

"Resilienz schlummert in uns allen"

Resilienzforscher Raffael Kalisch untersucht, was psychische Widerstandskraft bedeutet und was uns resistent gegen stressige Lebensereignisse macht.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 BEZIEHUNG

Die Psychologie des Dreiers

Sex zu dritt ist die beliebteste erotische Fantasie – und psychologisch gesehen sehr komplex. Eine Paartherapeutin erklärt, was dabei geschieht.