



Vertrauen & Eifersucht

... kennen sich die beiden? Warum ist er so nett zu dieser Frau? Findet er sie anziehend, und was hat sie, was ich nicht habe? So nett war er zu mir schon lange nicht mehr! ... und überhaupt ist er dauernd unterwegs mit seinem Männer-Treff, mit den Kollegen und angeblich beim Sport. Gemeinsam machen wir kaum noch etwas - ich traue der Sache nicht ganz und bin gespannt, was er mir zu sagen hat. Vielleicht verheimlicht er mir auch etwas, sonst hätte er mich mit dieser Frau bekannt gemacht. Also sage ich erst mal nichts ...!

Gedankenmuster in dieser oder ähnlicher Form sind Anzeichen dafür, dass in der Partnerschaft fehlendes Vertrauen und Eifersucht vorhanden sind. Einerseits löst Eifersucht in uns kontrollierende Signale aus, und wir möchten gerne, dass unser Partner nur uns gehört oder nur auf uns fokussiert ist. Andererseits meldet sich in uns die Sehnsucht nach Anerkennung, Lob oder danach, bewusst wahrgenommen zu werden.

Warum wir „eifern“ und uns selbst das ganz persönliche Ur-Vertrauen abhandengekommen ist, kann viele Gründe haben. Möglicherweise haben wir mit diesem Thema schon negative Erfahrungen sammeln müssen. Klar, dass alle Alarmsignale in uns auf „Warnung“ stehen, wenn unser Partner sich nach außen öffnet oder einfach nur zu anderen Menschen „netter“ zu sein scheint als zu uns selbst. Welche Ängste tragen wir in uns, die unser „Ur-Vertrauen“ und das Vertrauen in unseren Partner bei solch einer Situation in Frage stellen?

Wir haben Angst, einen guten, gewohnten und stabilen Sicherheitszustand, der in der Beziehung in der Regel vorzufinden ist, verändern oder sogar verlassen zu müssen. Viele alte systemische Verstrickungen und Gedankenmuster und besonders eigene negative Erfahrungen des „Verlassenwerdens“ können diese Angst und damit auch die Eifersucht auslösen, wie z. B. Scheidung der Eltern, Tod von sehr nahestehenden Familienmitgliedern, eigene Trennung und das „Verlassenwerden“ von einem früheren Partner. Durch diese Erfahrungen, die wir evtl. auch schon aus der Kindheit mit in die Beziehung bringen, sind wir, was unser Ur-Vertrauen betrifft, schon sensibel vorbelastet.

Unsere Seele weist uns in Form von Eifersuchtsgeanken und fehlendem Vertrauen darauf hin, dass wir uns öffnen sollten, um unsere in uns verankerten Grundmuster zu überdenken. Alte Sichtweisen und Muster können durch die Neubetrachtung

in „Selbst-Vertrauen“ und „Selbstliebe“ überführt werden. Eine stabile positive Partnerschaft lebt vorrangig davon, wie stabil jeder Partner für sich selbst in seinem Selbstbewusstsein, seinem Ur-Vertrauen und einer gewissen persönlichen Unabhängigkeit leben kann. Abhängig machen wir uns dann und unsicher werden wir dann, wenn wir, in Form von Eifersucht, die Anerkennung, Bestätigung, Liebe und das Lebensglück ausschließlich beim Partner oder bei anderen Menschen suchen. Studien zeigen, dass die Ausprägung von Eifersucht beide Geschlechter gleichermaßen betrifft. Während Männer größere Probleme haben, wenn die Partnerin eine körperliche Beziehung eingeht, haben Frauen wiederum ein größeres Problem, wenn sich der Partner verliebt.

Was können wir nun tun, um diese Gefühle von Eifersucht und fehlendem Vertrauen entsprechend den realen Geschehnissen für uns selbst einzuordnen? Helfen könnte uns ...

... wenn wir unsere Gefühle (Ängste, Misstrauen, Enttäuschung ...) annehmen und nicht verdrängen. Nehmen wir unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile wahr und ordnen wir diese Signale der jeweiligen eigenen Lebenserfahrung zu. Unser „inneres Kind“ bringt beispielsweise alte Erinnerungen ein, als durch den Verlust eines Familienangehörigen viel Trauer und Einsamkeit in unserer Kindheit hervorgerufen wurde. Diese Verlustangst ist eher noch dem Grundmuster zuzuordnen, hat jedoch mit dem o. g. Beispiel, in dem es um den Partner geht, wenig zu tun. Mein „innerer Kritiker“ muss nicht gleich mein Aussehen, mein Verhalten und meine Eigenschaften in Frage stellen, nur weil mein Partner sich mit einer anderen Frau nett unterhält. Hier darf das „Selbstbewusstsein“ den „inneren Kritiker“ durchaus in die Schranken weisen.

... wenn wir unsere Gedanken mit unserem Partner teilen und in einem offenen Gespräch die Ängste und das fehlende Vertrauen betrachten. Der Partner kann dadurch bei ähnlichen Situationen achtsam den anderen Partner mit einbinden, wodurch die Gedanken und alltägliche Handlungen in ein wertschätzendes Miteinander gelenkt werden können.

... wenn wir uns bewusst werden, dass wir unseren Partner nicht steuern und kontrollieren wollen und können, und wir stattdessen in Achtsamkeit dessen Zuneigung und Wertschätzung annehmen, wann immer wir dafür offen sind. Im Vordergrund steht die Liebe und Wertschätzung, die wir uns selbst entgegenbringen, welche wiederum das Fundament für das Vertrauen in die Partnerschaft darstellt. Wie wir alle wissen, ist Liebe ein Geschenk, welches wir nicht einfordern können.

... wenn wir uns klar werden, dass in jeder positiven Partnerschaft immer auch der ganz persönliche und „private Raum“ des Partners respektiert werden muss. Aus diesem eigenen Bereich heraus bringt jeder der Partner in verschiedenster Art und Weise, also über die eigene „Sprache der Liebe“, seinen Anteil in einen „gemeinsamen Raum“ der Partnerschaft ein. Gute Erfahrungen machen wir, wenn wir das „Ich“, das „Du“ und das gemeinsame „Wir“ in gegenseitigem Respekt und in gegenseitiger Wertschätzung in die Partnerschaft integrieren.

Wie so oft liegt der Schlüssel, um positive Veränderungen herbeizuführen bzw. nicht veränderbare Ereignisse aus einer anderen Perspektive anzunehmen, bei uns selbst.

Gehen Sie Ihre Themen an – Ihrer Seele zuliebe!

Ihre Monika M. Osel

Kontakt und Informationen:

Monika Osel
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (HPG)
Paartherapeutin
System. Aufstellungsleiterin (DGfS)



Praxis für ganzheitliche Therapie und Beratung
Tel.: +49 8654 1741
Mobil: +49 171 3834719
info@monika-osel.de | www.monika-osel.de

Vorankündigung:
Paarseminar
vom
20. bis 22.
Oktober