

Liebeskiller *Eifersucht*

Seit Sie Ihren Partner beim Flirten in einer Bar erwischte haben, können Sie keinen klaren Gedanken mehr fassen? Typischer Fall von Eifersucht! Aber was kann man dagegen tun? Paartherapeutin Eva-Maria Hesse erklärt, was es mit dem Gefühl auf sich hat.

Ganz normal. „Eifersucht ist zunächst nichts Schlimmes“, meint die Expertin. Auch unter Freunden oder in der Familie kann es passieren, dass man eifersüchtig ist. In einer Beziehung

signalisiert man dem Partner damit: „Du bist mir wichtig!“ Doch wenn sie überhandnimmt, kann Eifersucht die Liebe bedrohen. Panisch die Sachen des anderen durchwühlen und heimlich das Handy checken? Das schürt Misstrauen. Jetzt ist es wichtig, nach den Ursachen zu suchen!

Keine Zweifel. Wer eifersüchtig ist, sehnt sich oft nach mehr Wertschätzung. „Das Bedürfnis nach Bestätigung muss nicht unbedingt mit der Beziehung zu tun haben“, verrät Eva-Maria Hesse. Dahinter verbergen sich häufig

Verlustängste und fehlendes Selbstvertrauen. Reden Sie mit Ihrem Partner offen und ehrlich darüber!

Emotionale Basis. Um Eifersucht zu überwinden, muss eine Vertrauensbasis geschaffen werden! Vor allem

wenn es durch Flirten oder sogar Fremdgehen einen Anlass für das Misstrauen gibt, sollte man die Gefühle des anderen ernst nehmen. Schenken Sie Ihrer Beziehung besondere Aufmerksamkeit. Kleine Nachrichten wie „Schatz, ich bin gleich zu Hause“ beruhigen den anderen und zeigen, wie viel er Ihnen bedeutet!

Loslassen. Geben Sie sich Freiräume! „Alles zu kontrollieren ist im Leben nicht möglich“, sagt die Expertin. Wer das akzeptiert, der kann dem Partner leichter wieder vertrauen – ohne Eifersucht!

DRÜBER REDEN!

Vertrauensvoll. Oft besteht ein tiefes Misstrauen, das auch auf früheren Erlebnissen beruhen kann. Deshalb rät Familien- und Paartherapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg, das Problem gemeinsam zu bewältigen. Offen über Bedürfnisse zu sprechen ist für die Expertin der Schlüssel zu einer harmonischen Beziehung.

