

Entstehung und Überwindung der Eifersucht

Oft können wir die Eifersucht bei Kindern beobachten: Wir sehen zum Beispiel, wie eines seinem Freund das Spielzeug wegnimmt, weil es sich benachteiligt fühlt, oder ein anderes auf einmal und auf unerklärliche Weise ihm etwas weh tut (ein Wehwehchen hat), weil es glaubt, dass sein Geschwister zu sehr im Mittelpunkt steht.

Es scheint für uns Erwachsene allerdings eine ungeschriebene Regel zu sein, dass Eifersucht ab einem gewissen Alter kein Thema mehr sein sollte. In Wirklichkeit aber spielen Eifersuchtsgefühle in vielen täglichen Situationen eine entscheidende Rolle. Sie können der Grund sein, warum es uns schwerfällt, uns zu einigen, uns für das gemeinsame Fortschreiten zusammenzuschliessen, uns über das Glück von anderen zu freuen. Viele glauben, dass sie im Vergleich zu anderen nicht genügen, fühlen sich schnell abgelehnt, sind sich sicher, dass andere bevorzugt werden oder man selbst zu wenig Beachtung findet. Man sieht zwei Leute zusammen und glaubt, dass die einen nicht dabei haben wollen. Man vergleicht sich ständig, verurteilt, was andere versuchen, setzt sich davon ab, muss darstellen, dass die Leistung von anderen doch nicht so grossartig ist, wie man glaubt. Auf solche Gefühle können dann Reaktionen wie zum Beispiel Trauer, Abneigung, Vorwurfshaltungen, Besserwisserei, Rückzug, Streit, oder Strenge folgen. Es sind Gefühle, die uns hemmen in unserer eigenen Entwicklung, und in unserer Fähigkeit, mit den Kollegen zusammenzuarbeiten, zu den anderen beiden dazuzugehen und mitzureden, unser ganzes Zusammenleben mitzugestalten. Es gilt daher, uns mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, um sie verstehen zu lernen, und sie nicht zu verurteilen. Im Vortrag wurde aufgezeigt, dass Eifersucht ein Schwächegefühl ist und wie diese Unsicherheit im Vergleich mit anderen überwindbar ist, wenn man die Entstehung dieses Gefühls versteht und sich als von Grund auf soziales Wesen mit den Menschen verbunden fühlt.