

Eifersucht, Neid, Rivalität und ihre Auswirkungen Wie können sie erkannt und überwunden werden?

Anhand persönlicher Beispiele erarbeiteten wir, wie unerkannte oder erkannte Eifersuchtsgefühle das Leben in den verschiedenen Lebensbereichen erschweren oder sogar verunmöglichen. Viele glauben, dass sie im Vergleich zu den anderen nicht genügen, fühlen sich schnell abgelehnt, sind sich sicher, dass andere bevorzugt werden oder man selbst zu wenig Beachtung findet. Man strengt sich an und ist sich sicher, dass andere mit ganz wenig Einsatz mehr Geltung erfahren. Man vergleicht sich ständig, verurteilt alles, was andere versuchen, setzt sich davon ab, muss darstellen, dass die Leistung von anderen doch nicht so grossartig ist, wie man glaubt. Gerade in engeren Beziehungen fühlt man sich unterschätzt, schlecht behandelt oder schnell ausgelacht. Aus diesen Gefühlen können grosse Trauer, Vorwurfshaltungen, Abneigungen gegen alle, die es besser haben, Besserwisserei, Rückzug, Streit und Strenge und vieles andere entstehen. Je mehr sich der Einzelne als von Grund auf soziales Wesen unter den Menschen verbunden fühlt, umso weniger muss er sich darum kümmern, wie er sich die Wichtigkeit bei anderen verschafft und steht weniger in Konkurrenz zu anderen.

Das Thema wurde unter anderem anhand folgender persönlicher Beispiele erarbeitet:

Warum fühlt sich eine erwachsene Frau überall als die Kleinste und nicht wirklich geschätzt? Sie entwickelte als Kind die unbewusste Vorstellung, als Kleinste, Unbekümmerte am ehesten zur Bedeutung und Bewunderung zu kommen. Verbunden war damit allerdings ein Unterlegenheitsgefühl gegenüber anderen, ein grosser Wunsch, anderen nachzueifern und ein Gefühl, ausgeschlossen zu sein, nicht dazu zu gehören. Der Ausweg besteht darin, seine unbewusste Lebenshaltungen zu erfassen und in Frage zu stellen und sicher zu werden, den Menschen gleichwertig begegnet zu können.

Starke Eifersucht der Mutter auf die Tochter und aufgrund dessen ein Kleinhalten der Tochter, die sich heute stark mit anderen vergleicht und im Gefühl immer schlechter abschneidet, weil die eigene Bedeutung wegen des Kleingehaltenwerdens wenig empfunden werden kann. Als Ausweg wurde besprochen, die eigene Wirkung auf andere Menschen empfinden zu lernen, die Motive der Mutter zu verstehen, um im Gefühl sicher zu werden 'nicht doch falsch' zu sein.

Streben um Bedeutung bei einem Vater mit hohen Ansprüchen, in einer starken Konkurrenzsituation mit der Schwester, wobei die Schwester besser abschnitt. Die Folge für den Lebensstil waren: Riesige Ansprüche an sich selbst, permanente Anstrengung und ein starkes Gefühl, nie genügen zu können, verbunden mit einer grossen Eifersucht. Als Ausweg wurde besprochen, sich mehr auf andere Menschen abzustützen und empfinden zu lernen, dass alles mit anderen gut besprochen und entwickelt werden kann.

Sich ausgeliefert, ohnmächtig und ohne Wirkung fühlen, verbunden mit einem Ärger, nicht genug Beachtung zu finden. Dies entstand im Zusammenhang mit einer sehr selbstbezogenen und eifersüchtigen Mutter und einer daraus folgenden starken Ausrichtung auf den Vater, der seinerseits ganz autoritär einforderte, dass seinen engen Vorstellungen Folge geleistet wurde.