



VITA im Interview mit
Dr. Katarina Michel

zum Thema Eifersucht



Dr. Katarina Michel

Nach der Promotion an der Universität Bratislava (Slowakei) arbeitete sie mehrere Jahre als Moderatorin am damals noch tschechoslowakischen Fernsehen. 1996 gründete sie in Prag das Bach-Centre und war tätig in der Verlagsbranche. Heute lebt sie am Bodensee und ist als Seminarleiterin und Beraterin (Bach-Blüten, Aura-Soma) tätig. Außerdem schreibt sie Bücher für mutige und selbstbewusste Frauen, die bereits in mehrere Sprachen übersetzt sind.

Was steckt eigentlich generell hinter der Eifersucht?

In einem Wort gesagt – Angst. Die Angst davor, jemanden zu verlieren, verlassen und verletzt zu werden, nicht genug zu sein. Oder auch die Angst davor, nicht zu bekommen, worauf man ein Anrecht zu haben glaubt. Es geht immer um unreflektierte Ängste im Menschen, die seine Handlungen im Äußeren prägen. Auf diese Wesenszüge gründet sich die Eifersucht.

Denken Sie, es gibt Unterschiede in der Eifersucht der Geschlechter? Wer ist eifersüchtiger? Männer oder Frauen?

Im Prinzip ist Eifersucht als Gefühl immer gleich – bei Männern wie bei Frauen. Der Unterschied liegt allein im Umgang mit der Eifersucht. Auch hierbei sollte man allerdings nicht

pauschalisieren, da Männer nicht immer nur diplomatisch und Frauen nicht immer nur emotional sind. Sowohl Männer als auch Frauen suchen durch die Eifersucht ausschließlich sich selbst: Es geht um das verlorene Selbstwertgefühl, um den Wunsch, geschätzt zu werden, und letztendlich immer um die Liebe. Wenn sie diese bisher von ihrem Partner bekommen, erwarten sie in den allermeisten Fällen, dass es immer so bleibt.

Der Partner trägt die Verantwortung für das eigene Glück. Sobald sich jedoch etwas ändert und der Partner seine Rolle nicht mehr erfüllen will, zeigt sich sehr schnell die Eifersucht. Dieser Ablauf ist immer gleich – bei Männern wie bei Frauen.

Gehört die Eifersucht in einer Beziehung dazu oder gibt es auch Menschen, die generell nicht eifersüchtig sind?

Es gibt viele Menschen, die sagen: „Ach, Eifersucht betrifft mich nicht, dieses Gefühl kenne ich nicht.“ Das ist natürlich der Idealfall – und hoffentlich sind sie auch im tiefsten Inneren so klar, dass sie dem Partner die vollkommene Freiheit wirklich zugestehen. Eifersucht hat deswegen so viele Facetten, weil sie ausschließlich an Liebe gebunden ist. In Liebe möchte zwar jeder Mensch leben, sie stellt uns aber zugleich vor die größten Herausforderungen, die uns im Leben begegnen. Viele Menschen lernen erst jetzt, was es bedeutet, in Liebe – nicht in Angst! – zu leben. Wenn man die Liebe sucht, wird man auch mit Eifersucht konfrontiert. Wenn man die Liebe jedoch erst einmal in sich gefunden hat und sie wirklich lebt, verliert die Eifersucht umgehend an Kraft, Dynamik und letztendlich an Bedeutung.

In welchem Rahmen ist Eifersucht noch „normal“ und wann wird dieses Verhalten krankhaft?

„Normal“ ist die Eifersucht nur, wenn man dieses Gefühl bewusst wahrnehmen und seine Dynamik wahrnehmen kann. Dann lernt man etwas über sich selbst und über seine eigenen Ängste. Sobald man jedoch versucht, dem anderen eine Schuld zu geben, mit Rachedenken spielt oder gar Aggressivität und Hass empfindet, ist die Grenze jeder „Normalität“ schon weit überschritten. Der „Normalzustand“ ist natürlich ein Leben frei von Eifersucht, auch wenn dies vielleicht heutzutage noch ein „Idealzustand“ ist!

Was raten Sie Menschen, die extrem eifersüchtig sind, darunter leiden und es nicht mehr sein wollen?

Da hilft nur eines: Vollkommene Ehrlichkeit sich selbst gegenüber! In diesem Falle geht es darum, sich klar zu fragen: „Will ich eifersüchtig bleiben? Bin ich die Eifersucht oder bin ich etwas mehr?“ Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass man mehr in sich trägt. Wirkliches Mensch-Sein ist natürlich mehr als nur eine Mischung verschiedener Gefühle – und liegt weit jenseits der Eifersucht. Es geht um das innere Erkennen dessen, ob man sich mit Eifersucht identifiziert, mit ei-



Was hat sie, was ich nicht habe
Aquamarin Verlag
14,95 Euro (D) / 15,30 Euro (A)

nem Gefühl, das immer in die Irre führt, oder aber mit Liebe, die Erlösung, Befreiung und wahre Erfüllung bietet. Man kann natürlich auch so argumentieren: Weil es um Liebe geht, ist man eifersüchtig. Daraufhin entgegne ich jedoch: Man ist eifersüchtig, weil es um die innere Angst geht, nicht jedoch um die Liebe!

In Ihrem Buch schreiben Sie, die schwierigste Herausforderung beim Thema Eifersucht ist es, Abstand zu der daraus entstandenen Emotion zu bekommen. Können Sie dies bitte für unsere Leser genauer erläutern.

Wie ich schon erwähnte, ein Mensch ist mehr als nur ein Gefühl. In dem Moment, in dem man tief in der Eifersucht steckt, identifiziert man sich mit diesem Gefühl oder man reduziert sich sogar darauf. Das beherrscht einen gänzlich und man handelt nach der Dynamik dieses Gefühls. Man handelt nicht mehr aus seiner eigenen realen Kraft; und schon gar nicht aus seinem Herzen. Um ein Problem zu lösen, ist es wichtig, bei sich zu bleiben und gerade aus dieser inneren Kraft heraus zu handeln, sonst kreist man immer innerhalb eines emotionalen Wirrwarrs – ohne jegliche Lösung. Um Abstand hiervon zu bekommen, sollte man sich mit dem Gefühl Eifersucht nicht identifizieren, sondern es als Zeichen für die eigenen nicht reflektierten inneren Ängste begreifen. Ängste, die hemmen, die Liebe zu leben, wie sie tief im Inneren jedes Menschen schlummert.

Möchten Sie unserer Leserschaft abschließend noch gerne etwas sagen?

Dazu nehme ich gerne ein Zitat des Sufi-Meisters Rumi, ein Zitat, welches mein Buch geprägt hat: „Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen. Deine Aufgabe ist es, all die Barrieren in Dir zu suchen und zu finden, die Du gegen die Liebe gebaut hast.“ Wir tragen alle noch viele Barrieren in uns, die wir gegen die Liebe errichtet haben. Viele davon sind stark gesellschaftlich geprägt – Moral, Konventionen, Tradition. Wir alle streben aber nach wahrhaftiger Liebe. Wir versuchen, im Äußeren alles richtig zu machen, um diese Liebe zu bekommen und zu leben. Aber das Wahrhaftige, das Richtige, die wirkliche Erfüllung: Sie liegen in unserem Inneren. Ich kann uns allen nur wünschen, dass jeder für sich diese wahrhaftige Innerlichkeit lebt. Mehr muss man nicht machen.*