

Marcus Damm

Psychologie der Eifersucht

**Ursachen, Formen und Wege
aus der Eifersuchts-Falle**



Junfermann Verlag • Paderborn

2006

Inhalt

Vorwort	8
1 Einleitung - Eifersucht in der Zweierbeziehung, Familie und im Alltag	11
1.1 Eifersucht - ein zweischneidiges Schwert in der Partnerschaft	15
1.2 Fadenscheinige Charakteristiken unserer Gesellschaft: Geschlechtsunterschiede und Doppelmoral	18
1.3 Eifersucht in Familien	23
1.4 Neid - ein emotionales Gift im Zwischenmenschlichen	32
2 Die blinde Leidenschaft - angeborenes Potenzial oder Charakterschwäche?.	37
2.1 Evolutionstheoretische Erkenntnisse	40
2.1.1 Eifersucht von Männern und Frauen in Bezug auf Partnerwahl und Untreue	44
2.1.1.1 Wann Frauen eifersüchtig werden	45
2.1.1.2 Was bei Männern generell Eifersucht auslöst	49
2.2 Eigene Untersuchung — »Verzeihen eher Frauen einen Seitensprung?«	55
2.2.1 Forschungsziele	55
2.2.2 Fragebogen	55
2.2.3 Befragung	56
2.2.4 Erfahrungen	57
2.2.5 Teilnehmerinnen und Teilnehmer	58
2.2.6 Ergebnisse	58
2.2.7 Fazit	59
2.3 Sichtweisen von Philosophen	61
2.4 Neuere Entwicklungen — ganzheitliche Ansätze	65
2.4.1 Neurowissenschaften	66
2.4.2 Psychosomatik	67
2.5 Tiefenpsychologische Erklärungen	70
2.5.1 Sigmund FREUD - drei Ausprägungen von Missgunst	71
2.5.2 Alfred ADLER- Minderwertigkeitsgefühl und Machtstreben	73
2.5.3 Eifersucht — eine Folge der Einflüsse unserer Haben-Gesellschaft	74
2.6 Lerntheorien	77
2.6.1 Lernen am Modell	77
2.6.2 Klassisches Konditionieren	79
2.7 Fazit einer integrativen Sichtweise	82

3	Phänomene der Eifersucht	83
3.1	Allgemeine Bemerkungen	84
3.2	Formen von »eifersüchtiger« Kommunikation.	87
3.3	Verschiedene Arten des Umgangs.	92
3.4	Charakteristische Verhaltensweisen von Eifersüchtigen.	98
3.4.1	Besitzen-Wollen.	98
3.4.2	Überwachen.	100
3.4.3	Nachspionieren.	102
3.4.4	Eifersuchts-Untreue-Teufelskreis.	105
4	Eifersucht und Charakterkunde.	107
4.1	Angst vor dem Getrennt-Sein - symbiotische Charaktere.	110
4.1.1	Auffälligkeiten.	111
4.1.2	Formen der Eifersucht	114
4.1.3	Persönlichkeitsentwicklung in Bezug auf Eifersucht	117
4.2	Angst vor dem Kontrollverlust — Zwangscharaktere.	119
4.2.1	Auffälligkeiten.	119
4.2.2	Formen der Eifersucht	127
4.2.3	Persönlichkeitsentwicklung in Bezug auf Eifersucht	131
4.3	Angst vor dem Unterlegen-Sein - phallische Narzissten.	133
4.3.1	Auffälligkeiten.	133
4.3.2	Formen der Eifersucht	137
4.3.3	Persönlichkeitsentwicklung in Bezug auf Eifersucht	139
4.3.4	Hysterische Frauen	139
5	Integrative therapeutische Maßnahmen.	145
5.1	Anmerkungen.	152
5.2	Evolutionstheoretische Therapie.	152
5.3	Tiefenpsychologische Maßnahmen.	156
5.4	Charakterkunde.	157
5.5	Philosophie.	160
5.6	Verhaltenstherapeutische Maßnahmen.	162
5.7	Allgemeine Empfehlungen.	170
5.7.1	Selbsterkenntnis.	170
5.7.2	Herkömmliche Sichtweisen verändern - kognitives Training.	176
5.7.3	Ich-Selbst-Sein.	181
5.7.4	Problemzentrierte Zwiegespräche.	184
5.7.5	Teufelskreise auflösen.	187
5.7.6	Authentische Kommunikation.	189

_ Inhalt _ _ _ M W ~ ~ » < . . ~ -	7
6 Resümee und Ausblicke	197
Literatur	203
Anhang: Fragebogen	206