

Erste Hilfe bei Eifersucht – Eine Schritt für Schritt Anleitung

Es ist wieder passiert. Wie aus dem Nichts ist ein Eifersuchtsanfall plötzlich da. Sie haben gerade Ihrem Partner / Ihrer Partnerin eine Szene gemacht. Vorwürfe über Vorwürfe, Ihre ganze angestaute Eifersucht bricht in voller Stärke aus Ihnen heraus. Dabei haben Sie sich in den letzten Tagen so gut im Griff gehabt. In diesem Artikel erfahren Sie, was Ihre ersten Schritte nach einem Eifersuchtsanfall sein sollten.

Nun, nachdem die Situation etwas ruhiger geworden ist, machen Sie sich bittere Vorwürfe. Und das obwohl in Ihren Augen die Vorwürfe und Ihre Eifersucht eigentlich gerechtfertigt sind. Aber so heftig wollten Sie gar nicht reagieren, eigentlich wollten Sie nur Klarheit und Sicherheit, dass alles zwischen Ihnen doch ok ist...

Ihr Partner / Ihre Partnerin fühlt sich ungerecht behandelt und ist jetzt völlig verschlossen und verunsichert. Der Graben zwischen Ihnen ist grösser als vorher.

WAS SOLLEN SIE TUN?

TIPP 1 - Nehmen Sie Abstand!

Auch wenn es im Moment für Sie schwierig ist die Situation bzw. Ihre eigenen Emotionen auszuhalten, seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie nach einem Eifersuchtsanfall zunächst etwas Zeit nur für sich brauchen. Jetzt gleich mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin darüber zu reden, ist nicht der Weg, der Sie zum Ziel führt. Denn sehr oft sind die durch den Eifersuchtsausbruch ausgelösten Gefühle noch geprägt durch Wut, Enttäuschung und Kränkung. Und die Worte verfehlen zumeist ihr Ziel.

[Hier](#) finden Sie eine Vorlage, die Ihnen hilft sich die Zeit für sich zu nehmen und sich erst einmal darüber klar zu werden, warum Sie ausgerastet sind und wie Sie es in Zukunft anders machen wollen. Drucken Sie sich die Vorlage aus und beantworten Sie die Fragen so gut Sie es können. Die Zeit die Sie dafür brauchen, wird Ihnen gut tun.

TIPP 2 - Es ist so wie es ist!

Vergeben und verzeihen Sie sich Ihren Eifersuchtsanfall. Versuchen Sie Verständnis für Ihre Reaktion zu finden. Vielleicht ist Ihnen beim Beantworten der Fragen das Eine oder Andere aufgegangen. Es hat einen Grund, dass Sie immer wieder ausrasten und Angst haben Ihr Partner / Ihre Partnerin könnte Sie verlassen.

Solange Sie diese Angst nicht überwunden haben, sind Sie für Eifersuchtsanfälle anfällig. Sich zu verurteilen hilft niemanden, weder Ihnen noch Ihrem Partner. Hier haben wir für Sie eine Liste mit Empfehlungen verschiedener Hilfsmittel zusammengetragen, die Ihnen helfen können, Ihrer Eifersucht und Ängste aufzulösen. [Zu den Tools](#)

TIPP 3 - Das ist jetzt Ihre Aufgabe

Bitten Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin um Verzeihung. Auch noch nach einer Zeit der Reflexion mag Ihnen Ihr Eifersuchtsanfall gerechtfertigt erscheinen. Wie auch immer Ihnen Ihr Anfall auch erscheinen mag, Sie werden sicher zugeben, dass diese Reaktionsweise für Ihre Beziehung nicht hilfreich und konstruktiv ist.

Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Partner / Ihrer Partnerin für Ihre Eifersucht. Niemand wird gerne beschuldigt. Es ist immer eine Kränkung, wenn man spürt, dass der Partner / die Partnerin einem nicht vertraut!

Erzählen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin was Ihren Eifersuchtsanfall ausgelöst hat und machen Sie sich gemeinsam auf den Weg nach einer Lösung zu suchen. Erzählen Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin was Sie in Zukunft anders machen könnten, um einen solchen Eifersuchtsanfall zu vermeiden. Sprechen Sie aber auch darüber, wie Ihr Partner / Ihre Partnerin Ihnen helfen könnte. Aber Vorsicht: Es geht nicht darum, dass der Partner / die Partnerin sich mehr von Ihnen kontrollieren lässt oder alles preisgeben muss. Vertrauen ist die Grundlage jeder Beziehung!

Der allererste wichtigste Schritt wird in Zukunft sein, dass Sie früh genug erkennen, wenn Ihre Eifersucht wieder dominiert und die Überhand kriegt. Es ist sehr hilfreich, wenn Sie direkt in solchen Momenten wie von Außen auf sich und Ihre Eifersucht schauen können und nicht einfach Ihre Impulse und Ängste ausagieren. Es geht darum Distanz zu diesen Impulsen zu gewinnen und die Kontrolle über das eigene Verhalten zu behalten. Ihr Partner / Ihre Partnerin könnte Ihnen beispielsweise dabei helfen, indem er / sie Ihnen ein gemeinsam vereinbartes Signal oder Stichwort gibt, wenn es Hinweise auf die Eifersucht gibt. Dieses Stichwort sollte liebevoll und vielleicht sogar humorvoll gewählt werden. Wenn Sie es annehmen können, dass Ihr Partner / Ihre Partnerin dabei hilft und sie sich zusammen dem Problem und der Herkunft der Eifersucht stellen, dann ist dies der wertvollste Weg.