

## «Ich leide unter meinem Misstrauen»

*Mein Freund und ich sind seit rund drei Jahren ein Paar. Wir sind beide knapp über dreissig und denken daran, später einmal eine Familie zu gründen. Ich bin mir aber nicht sicher, ob das gut gehen kann, weil ich riesige Angst habe, dass er mich wegen einer anderen Frau verlassen könnte. Er kann es einfach nicht verstehen, dass ich nicht will, dass er sich mit Arbeitskolleginnen trifft oder andere Frauen anschaut. Wir haben darum immer wieder heftigste Streitereien, die uns beide sehr zermürben. Ich liebe ihn doch so sehr und will ihn nicht verlieren.»*

Sie haben schon einen riesigen Schritt nach vorne gemacht, indem Sie spüren, dass der Grund für Ihr Misstrauen die Angst ist, verlassen zu werden. Nun geht es darum, mit diesem Gefühl der Eifersucht umzugehen. Unkontrollierte Eifersucht kann nämlich genau das herbeiführen, was Sie befürchten, nämlich das Ende der Liebe. Der nächste Schritt wäre nun,



«Ihr Partner löst sie aus, aber es sind Ihre Ängste.»

sich einzugestehen, dass Ihr Partner die Ängste zwar auslöst, aber es Ihre eigenen Ängste sind und Sie die Verantwortung für den Umgang mit diesen haben. Sie können von Ihrem Partner nicht erwarten, dass er sein Leben so lebt, dass Ihnen Ihre Ängste erspart bleiben. Eifersucht ist häufig auch ein Zeichen dafür, dass man sich

weniger wertvoll als andere Menschen empfindet. Versuchen Sie deshalb sich täglich bewusst Gutes zu tun und so Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Reden Sie auch viel mit Ihrem Partner, tauschen Sie sich in entspannten Momenten über Ihre Gefühle aus und klären Sie, welche Freiheiten Sie sich zugestehen wollen. Eine gute Möglichkeit ist auch, dies bei einer wertschätzenden Fachperson zu tun. In diesem Setting können sie als Paar die Erfahrung machen, dass man mit seinen Stärken und Schwächen liebenswert ist!

*Markus Kummer, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich  
Beratungsstelle Regensdorf*

### *Haben Sie Fragen?*

Die Beratungsstelle beantwortet auch Ihre Fragen. Stellen Sie sie an [redaktion@stadt-anzeiger.ch](mailto:redaktion@stadt-anzeiger.ch) oder Stadt-Anzeiger, Schaffhauerstrasse 76, 8152 Glattbrugg.