

Leseprobe aus: **Was hat sie, was ich nicht habe?** von Katarina Michel. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
...alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Was hat sie, was ich nicht habe?](#)

Katarina Michel

Was hat sie, was ich nicht habe?

Wie Sie Ihre Barrieren gegen
die Liebe überwinden



PRANAHAUS[®] edition

Katarina Michel

Was hat sie, was ich nicht habe?

Wie Sie Ihre Barrieren gegen
die Liebe überwinden

Herausgeber:

Die Reihe „PranaHaus edition“ erscheint bei PranaHaus®

– einer Marke der Triaz GmbH, Freiburg im Breisgau.

ISBN 978-3-944898-12-4

1. Auflage 2016

Covergestaltung: Gunnar Hügel/PranaHaus®

Foto: Fotolia.com

© 2014 der deutschen Originalausgabe

Aquamarin Verlag GmbH

Voglherd 1

D-85567 Grafing

Alle Rechte vorbehalten.

Inhalte aus dem Buch dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung durch den Herausgeber vervielfältigt, auf Datenträger gespeichert und/oder mittels Druck, Fotokopie, Mikrofilm, Aufnahmen oder auf jegliche Art auch immer, sei es mittels chemischer, elektronischer oder mechanischer Prozesse, veröffentlicht werden.

Druck: Druckerei C.H.Beck

INHALT

VORWORT VON RUTH MARIA KUBITSCHEK	7
EINLEITUNG	11
1 DIE GESCHICHTE DER EIFERSUCHT	19
DER ERSTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE SUCHE NACH DEM, WAS IM MOMENT WIRKLICH WICHTIG IST	29
2 EIFERSUCHT UND GESELLSCHAFTLICHE WERTMASSSTÄBE	31
DER ZWEITE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE EIGENEN WERTVORSTELLUNGEN ÜBERPRÜFEN ...	52
3 DIE EMANZIPATION	55
DER DRITTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE IN DER STILLE SEINE EIGENE MITTE SUCHEN	63
4 VERLUSTANGST	65
DER VIERTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE SICH DEN EIGENEN ÄNGSTEN STELLEN	79
5 GEFÄHRLICHES VERGLEICHEN	83
DER FÜNFTTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE EIN NEUES INNERES GLEICHGEWICHT FINDEN	97

6	SEX	101
	DER SECHSTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE AUS DER KRAFT DES HERZENS LEBEN.....	112
7	EIN NEUES WERTESYSTEM IN BEZIEHUNGEN ..	115
	DER SIEBTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE KUNST DES „NEIN-SAGENS“ ERLERNEN	129
8	LIEBE UND FREIHEIT	133
	DER ACHTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE IM GEBEN EMPFANGEN	143
9	DIE ALLTÄGLICHE ARBEIT AN DER EIFERSUCHT	147
	DER NEUNTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE EINFACHHEIT WIEDER NEU ERLERNEN.....	156
10	NEUE BEZIEHUNGSMODELLE – EIN AUSBLICK ...	157
	DER ZEHNTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DAS LEBEN MIT NEUER ACHTSAMKEIT ERFÜLLEN	164
	ZUM SCHLUSS	167
	EIFERSUCHT AUS MÄNNLICHER SICHT	171
	ANMERKUNGEN.....	186

VORWORT VON **RUTH MARIA KUBITSCHKEK**

Jeder Mann – und vor allem jede Frau – sollte dieses Buch nicht nur lesen, sondern einatmen. Sie sollten es mit dem Atem tief in Ihr Inneres fließen lassen und die alten Muster von Liebe, Treue, Eifersucht – und vor allem von der Ehe – mit diesem fließenden Atemzug erlösen oder löschen.

Das reiche Wissen von Frau Dr. Michel führt uns durch die Geschichte der Unterdrückung der Frau, die leider in den Grundmustern auch heute noch überall spürbar, fühlbar ist. Unterdrückung schürt Angst, aus Angst wird Eifersucht – nicht nur auf den Mann, den wir lieben, sondern wir suchen mit Eifer all das, was die anderen haben und was wir nicht haben. Es geht um Haben und Nicht-Haben. Um Lieben und Nicht-Lieben.

Ich habe in meinem Leben erlebt, wie furchtbar niederträchtig und würdelos das Gefühl der Eifersucht sein kann. Ganze Leben werden zerstört. Ich habe diesen Stachel, diesen Antrieb der Menschheit aus mir herausgerissen und mir dieses Gefühl nie mehr erlaubt. Nicht ganz schmerzlos, wie ich zugeben muss!

Mit dem Buch von Frau Dr. Michel halten Sie die Möglichkeit, das Gleiche zu tun, in Ihren Händen.

Das Ungewöhnliche und Befreiende an dem Buch ist der Beitrag Ihres Mannes zum Thema Eifersucht. Sehr philosophisch, aber hinführend zur spirituellen Liebe: Zum Gott-Lieben in uns in der Begegnung mit dem Anderen. Jesus lehrte seine Jünger: „Im Himmel wird nicht mehr geheiratet.“ Das gefällt mir sehr. Wir begegnen uns dort im Urzustand, in Freiheit und Liebe. Wir sollten in jedem Fall schon auf der Erde versuchen, die Freiheit wahrer Liebe zu leben und unseren Kindern mit respektvoller Liebe zu begegnen. Leben und leben lassen.

Viel Freude mit der Erfahrung dieses Buches!

Jane
Pete Mason Kiribales

EINLEITUNG

Bevor ich nach Deutschland kam, habe ich mich nur sporadisch für Krimis interessiert. Agatha Christie und Sherlock Holmes – das war alles, was ich auf diesem Feld kannte, in meinen jugendlichen Zeiten in der damaligen Tschechoslowakei.

Nach ein paar Jahren in Süddeutschland habe ich begriffen, was ein „Sonntagabend im Ersten“ bedeutet. Inzwischen habe ich mich selber in den Münsteraner Forensiker Professor Boerne verliebt, verehere Kommissarin Blum, weil sie in meinem zweiten Wohnort Konstanz ermittelt, und auch Reto Flückigers Auftritt in Luzern feiere ich immer gespannt entgegen, obwohl er mir an der Seite von Frau Blum besser gefiel. Waren die beiden nicht ein herrliches Paar?

Der Tatort am Sonntagabend gehört zu den Lebensritualen vieler deutscher Haushalte – mittlerweile auch bei mir. Ich erlebe diesen Abend jedoch nicht nur als das übliche TV-Ritual, sondern betrachte es auch als eine Art Psychologie-Studium der deutschsprachigen Länder.

Eifersucht ist das zweitstärkste Motiv für Gewalt und Verbrechen.

Wie verblüfft war ich doch, als ich eine Tatort-Staatsanwältin sagen hörte, Eifersucht sei das zweitstärkste Motiv für Gewalt und Verbrechen. Obwohl es nur eine Aussage in einem Spielfilm war, hat sie sofort meine Aufmerksamkeit geweckt. Eifersucht – Rache – Verbrechen, eine interessante Reihenfolge.

Wie stark eine Emotion doch auf den Einzelnen wirken kann – und gleichzeitig Auswirkungen auf das Leben vieler Menschen hat! Immerhin wird Eifersucht in der gegenwärtigen westlichen Gesellschaft noch immer als „eine Prise Salz für die Liebe“ bewertet. Ein wenig Eifersucht beim Angebeteten zu wecken, bedeutet, die Flamme von Interesse und Begehren am Brennen zu halten. Ist das aber wirklich so? Welche Tricks, Spiele oder Manipulationen und wie viele falsche Projektionen verbergen sich hinter der Eifersucht? Wie auch immer die Antwort lauten mag: Das Paradoxe an dieser Emotion ist, dass sie ausschließlich an Liebe gebunden ist. An Liebe, die für jeden Menschen wichtig ist, weil jeder geliebt werden will – und weil natürlich jeder meint, ein Anrecht darauf zu haben. Auch ein für das Thema Eifersucht sicher „neutraler“ Beobachter wie der XIV. Dalai Lama sagt: „Eines verbindet alle Menschen. Sie streben alle nach Liebe und Glück!“

Es ist aber gerade die Liebe, die vielen häufig Sorgen, Kummer und sogar Ängste bereitet. Um die Liebe dreht sich unser ganzes Leben. Wir möchten die Liebe leben und genießen, trotzdem gelingt es uns nur allzu oft, sie aus unserem Leben fernzuhalten. So versucht man immer wieder von neuem, sie für das eigene Leben zurückzuge-

winnen oder zu erhalten. Manchmal unternimmt man auch den selten von Erfolg gekrönten Versuch – sie festzuhalten.

Liebe kann man nie genug haben, sagen viele, und auf verschiedenen Wegen versuchen sie daher, die schmerzlich empfundene Leerstelle der fehlenden Liebe im Alltag aufzufüllen. Wenn man nicht bekommt, was man sich gewünscht oder was man erwartet hat, oder was man glaubt zu verdienen, dann wird diese innere Leere immer größer.

Daher stellt man sich in vielen Fällen zur Selbsttröstung ganz einfach vor, sie würde automatisch von außen gefüllt. Wenn dann aber niemand „zum Auffüllen“ kommt und das negative „Pretty-Woman-Syndrom“ auftritt, empfindet man wachsende Unzufriedenheit und eine quälende innere Unruhe. Im besten Fall sucht man dann nach dem „Warum?“

„Warum bin ich es nicht wert, seine Liebe zu bekommen?“ Mit Eifer beginnt man (frau) die Suche nach Antworten auf die ständig im Kopf kreisenden Fragen des Gedankenkarussells. Mit Macht will man nun erreichen, was einem eigentlich

Warum bin ich es nicht wert, seine Liebe zu bekommen?

zusteht – Liebe, Anerkennung, Sicherheit und Aufmerksamkeit. Je größer die innere Leere ist, desto eifriger sucht man. Ein Teufelskreis! Aber was sucht man ei-

Wenn man nicht bekommt, was man sich gewünscht oder was man erwartet hat, dann wird die innere Leere immer größer.

gentlich? Vordergründig das, was man verloren hat – den Partner, die Sicherheit oder die Liebe. Kann es aber nicht auch sein, dass man auf einer tieferen Ebene sich selbst sucht? Sollte man die Priorität nicht anders setzen, so dass aus dem Auffüllen der inneren Leere von außen eine Erfüllung aus dem eigenen Inneren entwickelt wird?

Hinter einer von den vielen Ängsten, die aus einer egoistischen Liebe gezeugt werden, steckt auch Eifersucht. Wer weiß, wie die Geschichte der menschlichen Evolution verlaufen wäre oder verlaufen würde, wenn bei vielen Ereignissen nicht Eifersucht, sondern Liebe

Hinter einer von den vielen Ängsten, die aus einer egoistischen Liebe gezeugt werden, steckt auch Eifersucht.

oder Toleranz geherrscht hätten oder herrschen würden? Das ist natürlich eine hypothetische Frage, weil wir diese denkbaren Entwicklungswege heute gar nicht mehr oder noch nicht zutreffend einschätzen können. Es kann sein, dass viele Kriege nicht geführt worden wären und viele Eheschließungen aus Zwecken der Macht oder

des politischen Kalküls nicht stattgefunden hätten. Sicherlich würde einerseits viel Spannendes aus der Geschichte entfallen und manches seine Dynamik verlieren, andererseits könnten wir Menschen wahrscheinlich ein anderes Werte-System pflegen. Innere und äußere Kämpfe, Neid, Hass und Intoleranz könnten entfallen, Offenheit, Verständnis, Toleranz und echte Zuneigung würden an ihre Stelle treten. Achtsamkeit und Kooperation

Achtsamkeit und Kooperation statt Eifersucht und Konkurrenzdenken.

1

DIE GESCHICHTE DER EIFERSUCHT

Auf der Suche nach dem Prinzip und der Ursache von Eifersucht wird jeder unschwer erkennen, dass Eifersucht keine psychologische Entdeckung unserer Zeit ist.

Eifersucht ist nicht von der Liebe zu trennen, obgleich sie, was noch zu zeigen sein wird, keinesfalls das Gegenteil von dieser ist. Jede große Liebesgeschichte war immer mit Eifersucht gepaart. Sogar die griechischen Götter kannten sich bestens mit der Eifersucht aus!

Poseidon und Zeus standen in permanenter Rivalität miteinander, weil sie beide eine Verbindung zu zwei Göttinnen hatten. Im Streit und auch im Schönheitswettbewerb standen Hera, Aphrodite und Athene. Als Hera zur Gattin des Zeus wurde, stand deren Ehe unter dem Schatten eines andauernden Eifersuchtskrieges. Aphrodites jugendlicher Geliebter Adonis wurde von ihrem eifersüchtigen Gatten Ares schließlich getötet.

Man kann unendlich viele Geschichten aus mythischen, längst vergangenen Zeiten erzählen, die nicht nur mit der spektakulären Welt der Götter zu tun haben. Eifersucht

war ein normales, alltägliches Gefühl, das zum Leben der Götter ebenso gehörte wie zum Leben der Sterblichen. Sie hat Streit und sogar Kriege ausgelöst, politische Komplote oder kleinliche Missverständnisse hervorgebracht. Stets war Eifersucht eine dynamische, zerstörerische Kraft, die Bewegung und Veränderung ins Leben brachte. Sie war

Stets war Eifersucht eine dynamische, zerstörerische Kraft, die Bewegung und Veränderung ins Leben brachte.

die antreibende Energie hinter vielen Ereignissen, weshalb die Menschen sich, durchaus zu Recht, einerseits durch sie getrieben gefühlt haben, sich andererseits aber auch von ihr treiben ließen.

Eine andere Qualität bekam die Eifersucht in den abendländischen Kulturen, nachdem das zur Staatsreligion gewordene Christentum die Ehe als monogam und gemäß Dogma als „unauflöslich“ definiert hatte. Eifersucht wurde mit einer theologisch legitimierten Moral verbunden, die ihr für Jahrhunderte eine stabile Basis für ihre Aufrechterhaltung verlieh. Moral wurde mit Sünde (sogar mit Todsünde) und Sünde mit Hölle verknüpft. Derjenige (zumeist diejenige!), der eine Sünde begangen hatte, wurde bestraft – weltlich und möglicherweise später auch jenseitig.

Moral wurde mit Sünde (sogar mit Todsünde) und Sünde mit Hölle verknüpft.

Die Frau hat dem Mann gedient und der Mann hat die Frau versorgt. Anders war es moralisch nicht vorstellbar und gesellschaftlich nicht umsetzbar. Ab dem 12. Jahrhundert

haben sich die Auswirkungen des kirchlichen Monopols auf die Ehe noch verstärkt. Die Institution Ehe hatte nicht nur ihren Sinn für den Aufzug des Nachwuchses, sondern war zudem ein „Schutz-Bündnis“ für die Gesellschaft. Es sollte das Verhalten von jungen Frauen kontrollieren und die sexuelle Energie der Männer kanalisieren. Aus der Liebe und der daraus entstandenen Beziehung wurde so (fast) eine Zwangs-Institution mit genau vorgegebenen Regeln, in welcher der Besitz des Partners eine entscheidende Rolle spielte. Es war eine Phase der menschlichen Entwicklung, in der es wichtig war, „zu haben“ und „zu besitzen“ – auf der materiellen Ebene genauso wie auf der geistigen. Natürlich spielte auch hier die christliche Religion, manifestiert in der Macht der Kirche, eine entscheidende Rolle, weil sie ihren Einfluss auf das Denken der Menschen mit brutaler Konsequenz ausübte.

Dieser Prozess löste eine zweifache Entwicklung aus: Zum einen hatte sich die Freiheit des Einzelnen – und der Frau im Besonderen – der kirchlichen Verkündigung unterzuordnen; zum anderen wurde die Verbindung zwischen Beziehung und Besitz festgeschrieben. Besitz-Ansprüche auf den jeweiligen Partner wurden von der Gesellschaft als völlig normal angesehen und akzeptiert. War im Altertum Eifersucht noch mehr einer Sache der persönlichen „Ehre“, so wurde sie unter der kirchlichen Herrschaft zu einer moralischen Angelegenheit.

Mit dem Aufkommen der bürgerlichen Gesellschaft und dem Zurückdrängen des kirchlichen Machtanspruches brachen sich Freiheit und individuelle Verantwortung neue Bahnen, in denen neben der Selbstbestimmung

DER **ERSTE WEG** AUS DER **EIFERSUCHTSFALLE**

DIE SUCHE NACH DEM, WAS IM MOMENT WIRKLICH WICHTIG IST

Eifersucht ist Teil des Lebens, weil sie immer schon mit dem menschlichen Dasein verbunden war. Das Leben auf Erden wird seit Anbeginn von Gegensätzen geprägt. Auf der einen Seite sucht der Mensch nach Glück, Liebe und Einheit, auf der anderen Seite ist er immer seinen Ängsten und Zweifeln unterworfen. Es ist eine kreatürliche Existenz-Angst, die vielen Menschen innewohnt. Allerdings wird sie auch von bestimmten gesellschaftlichen Kräften künstlich verstärkt. Es gibt einflussreiche Kreise, die nichts mehr fürchten, als einen freien, selbstbewussten und selbstbestimmten Menschen. Und manche männlichen Kreise fürchten sich zudem vor einer freien, selbstbewussten und selbstbestimmten Frau!

Das heutige Leben bietet eine Chance, diese alten Ängste aus einem neuen Bewusstsein zu betrachten. Es besteht keinerlei Notwendigkeit mehr, sich noch mit diesen alten Rollen- und Denkmodellen zu identifizieren.

Stellen Sie sich – unabhängig von Ihrer Vergangenheit mit allen positiven und negativen Erfahrungen – die Frage: „Was will ich jetzt, in dieser Phase meines Lebens,

wirklich für mich erreichen? Wo liegen meine Prioritäten? Wie sehen meine Möglichkeiten aus?“

Schauen Sie sich genau an, inwiefern noch alte Vorstellungen oder Erwartungen Ihre Lebensgestaltung prägen. Machen Sie sich klar bewusst, welche Erwartungen wirklich Ihre eigenen und welche anerzogen sind. Handeln Sie noch nach dem Motto: „So macht man das doch!“ oder handeln Sie nach dem, was Ihr innerstes Selbst wirklich will?

Sie können nur zu wahrer Freiheit finden, wenn Sie sich bewusst machen, was Ihre ureigene innere Kraft ist und welche Muster Ihnen die Gesellschaft eingeprägt hat. Im klaren Erkennen des Unterschiedes liegt Ihr persönliches Lebensglück begründet!

Werfen Sie in diesem Zusammenhang einen Blick auf die Sätze:

„Mein Partner gehört mir.“ oder „Mein Partner gehört zu mir.“

Fühlen Sie die unterschiedliche Qualität dieser Aussagen und versuchen Sie, Ihre Wahrheit in Ihrem Leben umzusetzen.