

Eifersucht

als Herausforderung
von Paul Lowe



“Die meisten Menschen haben äußere Regeln und Moralvorstellungen schon so verinnerlicht, dass sie ihnen als die eigene Wahrheit erscheinen. Auch in unseren Partnerschaften richten wir uns ganz selbstverständlich nach den gesellschaftlichen und religiösen Normen, die in dem jeweiligen Sozialsystem akzeptiert sind. Die meisten Paare in unserer Gesellschaft leben nach dem Konzept der Zweisamkeit und Treue, unter der Annahme, dass gewisse Einschränkungen und Kompromisse unumgänglich für die gemeinsame „Harmonie“ sind.”

Eifersucht ist für uns Menschen zunächst einmal natürlich. Nur wenigen gelingt es, sie zu überwinden. Es ist jedoch möglich, sie zu meistern. Eifersucht ist Teil unseres animalischen Instinkts und findet auf der Ebene des reinen Überlebens statt. Auf dieser Stufe kämpfen alle Lebewesen um ihren Partner. Das kann man in den Sendungen des “National Geographic” genauso beobachten wie in der Kneipe an der Ecke: Zuerst komme ich, dann meine Frau bzw. mein Mann, meine Familie, Religion, mein Land, ungefähr in dieser Reihenfolge.

Aber viel mehr ist möglich. So fordert die Religion: “Erhebt euch über eure Eifersucht”, doch leider bietet sie uns weder Beispiele noch praktische Hinweise, wie wir dies anstellen sollen. Im Gegenteil: Eifersüchtig verlangt sie von den Gläubigen, nur einer Religionsrichtung treu zu sein - und bestraft alle Abweichler. Auch in der Therapie heißt es: “Arbeite daran! Verstehe sie!” Aber es gibt kaum Therapeuten, die tatsächlich begriffen haben, wie sich Eifersucht überwinden lässt. Und spirituelle Lehren sagen “Wachse darüber hinaus.” Doch triffst du nur selten einen spirituellen Sucher, der wirklich frei von Eifersuchtsgefühlen ist.

Dennoch ist es machbar. Es IST möglich, über die Eifersucht hinauszuwachsen. Auch du kannst das, denn als Menschen haben wir das Potenzial, über

die primitive Ebene hinauszugehen, die Mensch und Tier verbindet. Es ist einfach, aber nicht leicht. Eifersucht ist eine der am schwierigsten zu transzendierenden Konditionierungen. Aber du bist dazu imstande, wenn du es wirklich willst.

Bevor du die Eifersucht nicht hinter dir gelassen hast, bist du niemals frei, niemals ohne Angst. Sie wird immer da sein, selbst in den Flitterwochen mit deinem Geliebten oder in einer Höhle allein in den Bergen. Unterschwellig hast du stets die Angst, das zu verlieren, was dir kostbar ist und damit legst du dir selber Fesseln an.

Wahre Freiheit entzieht sich jedem Versuch, sie zu beschreiben. Die Bibel spricht vom “Frieden jenseits aller Vernunft”. Es lohnt sich, das zu erforschen. Jemanden zu finden, der wirklich jenseits von Eifersucht lebt, ist ein guter Ausgangspunkt - entweder als Vorbild oder sogar als dein Lehrer.

Es gibt nicht viele Menschen, die die Eifersucht tatsächlich gemeistert haben. Ich kenne nur wenige, die sich in diesem herrlichen Zustand befinden, aber viele, die sich auf dem besten Wege dorthin befinden. Es besteht also kein Grund, den Mut zu verlieren. Du kannst es sogar alleine schaffen. Natürlich fällt es leichter, wenn du Unterstützung hast und mit eigenen Augen siehst, dass es möglich ist. Aber wenn du kein Vorbild findest, dann nimm die Idee einfach als

Hypothese, als ein Experiment. Und probiere es aus.

Erinnere dich zuerst daran: Es ist sehr einfach, aber nicht leicht. All deine Instinkte, deine gesamte Erziehung laufen der Vorstellung entgegen, dass du ein Leben jenseits von Eifersucht leben kannst. Man hat uns gelehrt, sie sei natürlich. Doch das ist sie nur auf den unteren Bewusstseinsstufen. Was gemeinhin als "natürlich" gilt, ist lediglich eine Grundstufe, die Instinktebene. Als Menschen sind wir jedoch eingeladen, über diese Stufe hinauszuwachsen und unser menschliches Potenzial voll zu entwickeln. Die Grundbotschaft der tierischen Ebene lautet: "Kämpfe oder fliehe!" Die der höheren menschlichen Stufe ist: Liebe (für) alles.

Der Weg aus der Eifersucht heraus führt in sie hinein, durch sie hindurch. Um sie zu transzendieren, musst du die tiefsten Tiefen dieses qualvollen schmerzlichen Gefühls erleben. Die meisten Menschen haben nicht die geringste Ahnung, welche Abgründe dieser Zustand birgt. Beim ersten Anflug eines unangenehmen Gefühls ziehen sie sich innerlich zusammen,

werden ärgerlich, vorwurfsvoll, machen sich zum Opfer.

Um über sie hinauszuwachsen, musst du das gesamte Spektrum der Eifersucht bis auf seinen tiefsten Grund durchleben. Fühle, was ist. Weiche nicht aus in die Vergangenheit oder Zukunft. Sei einfach mit diesem Moment, genau so, wie er gerade ist. Wiederhole dies häufig genug, dann macht es eines Tages "plopp" - und du bist frei. Empfindungen mögen immer noch in Körper, Geist und Emotionen kreisen. Aber der Kern deines Wesens wird frei sein. Das verspreche ich dir!

Wenn du wirklich frei sein willst, frei von Eifersucht und allen Begrenzungen, musst du dich dem Leben so stellen, wie es kommt. Bedingungslos, in jedem Moment. Und ohne es allzu ernst zu nehmen.

Es gibt keine Abkürzungen. Dennoch führen manche Wege schneller zum Ziel. Lass uns einige davon anschauen. Nimm sie als Hypothesen. Und lass dir Zeit, sie auf dich wirken zu lassen:



- Dir gehört nichts - weder deine Frau, dein Mann, deine Familie, noch dein Land. Nicht einmal du selbst gehörst dir.
- Nichts ist wirklich sicher, gewiss oder vorhersagbar. Das sind alles Illusionen. Wir erschaffen sie in dem Versuch, uns geborgen zu fühlen.
- Du bist hier, um das Leben zu erfahren, nicht um es zu verstehen. Niemand versteht es. Heiße also ALLE Erfahrungen willkommen.
- Das Leben ist wundervoll, wenn es bedingungslos akzeptiert wird. Aus Widerstand entsteht unser Schmerz.
- Wir bekommen immer genau das, was wir brauchen. Nur nicht immer das, was der Verstand will.
- Das Leben ist nicht dazu gemacht, ernst zu sein. Denk nur mal an die Giraffe.

