

Nach vier zerbrochenen Beziehungen

# Geschafft! „So habe ich meine Eifersucht besiegt“

Misstrauen, Verlustängste, Streit: Immer wieder hat Laura (35) ihre Partner verdächtigt, untreu zu sein, auch wenn sie gar keinen Grund hatte. Erst ein Hypnose-Training half ihr, gelassener zu werden. Heute fühlt sie sich ausgeglichen, stark – und bereit für eine neue Liebe

## HANDYKONTROLLE

Neue Nachricht auf seinem Smartphone? Dann wurde Laura immer misstrauisch



## SPIONIEREN

Wer dem Partner hinterherspioniert, sobald dieser die Wohnung verlässt, braucht Hilfe vom Profi



**L**aura\* (35) aus Köln weiß noch ganz genau, wie es sich anfühlt, wenn die Eifersucht langsam hochkriecht, immer stärker wird und irgendwann alles bestimmt: „In meiner letzten Beziehung habe ich am Ende überall Betrug gewittert und bei jedem Streit befürchtet, dass er sich eine andere sucht“, sagt die Arzthelferin. Zweieinhalb Jahre war sie mit Tim\* zusammen.

Es beginnt zunächst mit Kleinigkeiten: ein beißendes Gefühl, wenn Tim sich mit anderen Frauen unterhält. Misstrauen, wenn eine Nachricht auf seinem Handy blinkt. Und dann gibt es Situationen, von denen Laura bis heute sagt: Das war wirklich nicht okay, wie er sich verhalten hat.

Wie der 40. Geburtstag einer Freundin von Tim, zu der beide eingeladen sind. Und zu der er alleine gehen will. „Dabei wusste ich, dass alle seine Freunde mit ihren Partnerinnen kommen“, erzählt Laura. Sie geht schließlich mit, aber Tim ignoriert sie den ganzen Abend, tanzt und flirtet mit einer anderen Frau. Laura wird es irgendwann zu viel, sie fährt im Taxi alleine nach Hause. Kurz darauf macht sie Schluss.

Einige Monate später

fängt sie wieder an zu daten. „Aber ich konnte mich auf nichts einlassen, weil ich Sorge hatte, wieder eifersüchtig zu sein“, sagt Laura heute. Ihr wird klar: Vielleicht hat Tim einiges in ihr ausgelöst. Aber es muss eine tiefere Ursache geben.

„Ich merkte, ich muss etwas an mir und meinem Verhalten ändern.“ Sie versucht es zunächst mit Meditationsdateien von Hypnose-Coach Ingo Steinbock (eifersucht-coaching.de). „Beim Anhören hatte ich plötzlich Bilder aus meiner Kindheit im Kopf. Zum Beispiel, wie das Hochbett, in dem mein Bruder und ich schliefen, zersägt wurde“, erzählt sie. Und tatsächlich: Als Laura ihre Mutter fragt, erfährt sie, dass ihre Eltern zwischenzeitlich getrennt waren, als sie noch ein Kleinkind war. „Mama ist damals mit mir ausgezogen, mein Bruder blieb bei meinem Vater.“

Später kommen ihre Eltern wieder zusammen. „Meine Verlustangst kam wohl auch daher“, sagt Laura. „Aber ich habe nicht verstanden, warum sich das erst auf meine letzte Beziehung so extrem ausgewirkt hat.“

## Die Spuren führen in die Kindheit

Seelen-Experte Ingo Steinbock kennt die Antwort: „Es ist nicht ungewöhnlich, dass Erfahrungen aus der Vergangenheit sich erst in späteren Beziehungen auswirken.“

Der Hypnose-Coach ist mit Laura vor ein paar Monaten in drei Hypnose-Sitzungen in seiner Düsseldorfer Praxis ihrer Eifersucht

und Verlustangst auf den Grund gegangen. „Meine Klienten denken, sie wüssten genau, woran es liegt, aber oft gab es Ereignisse, die im Unterbewusstsein abgespeichert sind, an die sie aber keine bewusste Erinnerung haben“, sagt Steinbock. Mit dem sogenannten Myostatik-Test, der in Studien belegt wurde (s. Kasten), fragt er sich zu Schlüsselereignissen seiner Klienten durch. So entdeckt er mit Laura, dass sich ihre beste Freundin in der siebten Klasse von ihr abgewendet hat. „Ich dachte, das

hätte ich abgehakt“, sagt sie. „Niemand hätte ich das mit meiner Eifersucht in Zusammenhang gebracht.“ Erst durch die Hypnose-Sitzungen wird ihr klar, dass das ein einschneidendes Erlebnis war. Wie geht man damit um? „Ich musste mich in die Situation hineinversetzen. Dann wurden meine negativen Gefühle durch Hypnosetechniken aufgelöst“, erzählt Laura. „Nach der ersten Sitzung hatte ich einen regelrechten Höhenflug vor Glück.“ Nach der dritten Sitzung ist Schluss. Laura spürt, dass sie ihre seelischen Baustellen aufgespürt und überwunden hat. Und es wirkt im Alltag nach. „In den letzten Wochen wurde ich viermal von Männern beim Einkaufen oder auf der Straße nett angesprochen“, erzählt Laura. „Das ist mir seit Jahren nicht mehr passiert.“

Und dann gibt es da noch diesen Mann, den sie gerade trifft. „Früher wäre ich sofort misstrauisch geworden, wenn er mit jemandem schreibt. Jetzt habe ich kein blödes Gefühl mehr. Ich merke, ich bin bei mir, bin emotional stabil. Ich freue mich auf mein neues entspanntes Leben.“ Und vielleicht auf eine neue Liebe ...

INA PIRKMMAYR  
\*Name geändert

Blickt entspannt und optimistisch in die Zukunft: Laura beim Meditieren in der Natur

## Der Myostatik-Test

... ist eine Methode, bei der mithilfe der Kraft in den Fingern herausgefunden werden soll, welche Themen einen Menschen bewegen. Dabei werden Daumen und Zeigefinger zusammengedrückt. Der Coach oder Therapeut stellt dann Fragen und versucht, die Finger zu lösen. Lassen sie sich leicht lösen, deutet es darauf hin, dass das Thema Stress auslöst.



## Das rät Hypnosetherapeut Ingo Steinbock

### AKUT-TIPP

Eifersucht wird oft von bestimmten Situationen ausgelöst. Ihr Partner trifft sich abends mit Kumpels oder ist auf Geschäftsreise? Versuchen Sie, aus dem schlechten Film, der vor Ihrem inneren Auge abläuft, einen guten Film zu machen. Stärken Sie Ihren Positiv-Muskel, erinnern Sie sich an schöne, gemeinsame Erlebnisse. Oder überlegen Sie, was Sie mit der Zeit für sich selbst Gutes tun können.

### 7-SATZ-METHODE

Um den Positiv-Muskel zu trainieren, schreiben Sie sieben Sätze auf, die schöne Situationen in Ihrer Beziehung beschreiben. Zum Beispiel Urlaub am Strand, das Gefühl, gemeinsam einzuschlafen, oder lustige Situationen, in denen Sie gemeinsam gelacht haben. Lesen Sie sich dann diese Sätze dreimal am Tag durch und visualisieren Sie die Situationen.



### ABWÄGEN

Manchmal ist Eifersucht auch berechtigt. Lernen Sie zu unterscheiden, wann: Gibt es Gründe dafür, hat er sich komisch verhalten? Haben Sie das Gefühl, er verheimlicht etwas? Wenn ja, nachhaken und ansprechen.

Fakten-Check

# 72%

aller Deutschen finden Eifersucht in Maßen vollkommen okay, so lange sie sich nicht in übertriebenem Misstrauen und unnötigen Dramen äußert. 17 % der Befragten finden hingegen, dass Eifersucht ein No-Go ist.