

## Eifersucht

### **Die Eifersucht – die Sucht, die Beziehungen zerstört.**

Eifersucht kann Beziehungen gefährden. Sie kann den Eifersüchtigen selbst zerstören. Eifersucht ist vor allem die übersteigerte Furcht, jemandes Liebe oder Vorteil zu verlieren oder mit jemand anderem teilen zu müssen. Sie will den anderen ganz besitzen, ihn ausschliesslich für sich haben. Sie will die ganze Aufmerksamkeit. Sie sucht Geborgenheit und Sicherheit in einem einzigen Menschen. Dahinter steht die grosse Angst vor Liebes- und Beziehungsverlust.

Der Eifersüchtige entwickelt ein tiefes Misstrauen gegen seinen Mitmenschen, das sich in all seinen Beziehungen immer belastender auswirkt und ihn selbst zutiefst belastet. Der Eifersüchtige erreicht, was er befürchtet hat. Ein eifersüchtiger Mensch treibt seinen so "geliebten" Mitmenschen von sich weg. Sein Gegenüber fühlt sich oft so hilflos unter all den Forderungen und Anschuldigungen, dass er sich zurückzieht, um nicht ständig den Verdächtigungen ausgesetzt zu sein. So verliert der Eifersüchtige gerade den Menschen, den er mit aller Kraft festhalten will.

**Fühlen Sie sich angesprochen?** Frauen und Männer, die in einer Selbsthilfegruppe Ihre Erfahrungen, Zweifel und Ängste austauschen möchten, sich gegenseitig stärken wollen um gemeinsam nach Lösungen zur Bewältigung ihrer Situation zu suchen, sind herzlich zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe eingeladen.

Alle Teilnehmer/-innen bringen Themen ein und sind gemeinsam für die Gruppe verantwortlich. In der Anfangsphase wird die Gruppe vom Team des Selbsthilfezentrums unterstützt.

Infos & Anmeldung unter:



Selbsthilfezentrum  
Telefon: 043 288 88 88  
Mail: [selbsthilfe@offenetuer-zh.ch](mailto:selbsthilfe@offenetuer-zh.ch)