

## 1 **Unser aller Eifersucht**

2

3

Hiromi Ito

4

5 Ja, der Sommer war sehr lang dieses Jahr. Die Begrüßungen mit „Ist das heiß, was?“ wollten  
6 überhaupt kein Ende nehmen. Ich hatte schon ganz vergessen, dass es früher einmal im Herbst  
7 herbstliche Grußfloskeln gegeben hatte, im Winter winterliche.

8 Weißt du, früher – nein, nicht das Früher, als noch die Dinosaurier gelebt haben, sondern eher  
9 vor kurzem. Als die Oma noch klein war, da gab es etwas, das hieß „Winter“. Da wehten kalte  
10 Nordwinde, da hatten wir Reif. Da haben wir gesagt: „Es ist kalt.“ – Wie? Das verstehst du  
11 nicht? Hm ... wie erkläre ich dir das? Also das ist so, wie wenn du gaaanz lange im Kühlschrank  
12 sitzt – Ja? Du warst noch nie im Kühlschrank? Stimmt, du bist ja auch kein Fleisch oder Ei. Also  
13 ... Schau mal, wenn du in einem Zimmer bist, wo die Klimaanlage an ist, und du isst drei  
14 Portionen geraspeltes Eis, dann wird dir gaaanz kalt, so sehr, dass dir die Zähne klappern –  
15 Wie? Davon bekommt man Durchfall? Ja, da hast du recht. Das ist richtig, aber das meine ich  
16 grad nicht. Sei mal bitte kurz still und hör mir zu. Früher gab es also Zeiten, da wurde dir kalt,  
17 auch wenn du kein geraspeltes Eis gegessen hast. Obwohl du gar kein Eis gegessen hast, war  
18 die Luft gaaanz kalt, deine Händchen und Öhrchen waren gaaanz kalt – hm? Genau, ganz ohne  
19 Klimaanlage. Uh, das verstehst du nicht? Ach, was soll man bloß mit euch Kindern von heute  
20 machen! Wisst nicht mal mehr, was „kalt“ ist. Was ist nur aus der Welt geworden.

21 Die Erderwärmung, diese unerträgliche glühende Hitze, erinnert mich an das Konzept von  
22 Eifersucht.

23 Eifersucht ist dem „Warten“ so ähnlich, dass ich manchmal gar nicht weiß, was was ist. Wenn  
24 man wartet, wird man ungeduldig, und wenn man ungeduldig ist, wird man über die Maßen  
25 misstrauisch. Und am Ende hat man sich zu viel den Kopf darüber zerbrochen, was da ist und  
26 was nicht, steigert sich in Wahnvorstellungen hinein und wird von Eifersucht zerfressen ...

27 Ja, das ist sehr schmerzhaft.

28

29 „Hiromi, bist du da?“, kam in diesem Moment die Vermieterin herbei, eine alleinstehende  
30 Frau Ende sechzig.

31 „Ah, Frau Vermieterin! Schön, dass Sie wieder da sind. Wie war der Urlaub? Alle Achtung, dass  
32 Sie so eine luxuriöse Reise machen konnten, obwohl die Mieter ihre Miete nicht zahlen.“

1 „Außer dir zahlen alle ordnungsgemäß, deshalb konnte ich mir das leisten. Und heute werde  
2 ich mir auf jeden Fall mein Geld holen. Aber zuvor möchte ich dir kurz etwas zeigen. Ich war  
3 jetzt zwei Wochen nicht zu Hause und als ich wiederkam, hatte ich dieses Fax bekommen.  
4 Ich sah es mir an und las in großer, dahingekrakter Schrift:  
5 „Frau Soundso, zerstören Sie nicht meine harmonische Familie. Ich habe  
6 auch einen Sohn, der sich zu Hause einschließt. Schreiben Sie keine E-Mails  
7 und rufen Sie nicht an.  
8 X“  
9 „Frau Soundso?“  
10 „Das bin ich.“  
11 „Ach, Sie haben sogar einen Namen?“  
12 „Ich bin ja nicht seit meiner Geburt ‚die Vermieterin‘. Natürlich haben mir meine Eltern einen  
13 Namen gegeben.“  
14 „Jedenfalls, werte Vermieterin – Sie sehen zwar so aus, als ob Sie keinem Menschen was  
15 zuleide tun könnten, aber dass Sie in Wirklichkeit Leichen im Keller haben ...!“  
16 „Hiromi, es heißt ‚keiner Fliege‘. Es wäre doch sehr arg, wenn ich einem Menschen etwas  
17 getan hätte. Daran könnte ich mich erinnern.“  
18 „Sonst wären Sie mir auch ganz schön unheimlich.“  
19 „Wie bitte?“  
20 „Nichts. Haben Sie denn eine Idee, wer diese Person X sein könnte?“  
21 „Ja.“  
22 „Sie machen mir doch Angst.“  
23 „Ein ehemaliger Klassenkamerad aus meiner Oberschule. Damals mochte er mich wohl. Aber  
24 ich habe ihn seit 50 Jahren nicht mehr gesehen und dass wir mal wegen einer Kleinigkeit E-  
25 Mail-Verkehr hatten, ist nun auch schon ein Jahr her. Damals hat er mir geschrieben, dass er  
26 in eine Stadt in der Nähe kommt und mich treffen will, aber ich habe abgelehnt, weil ich zu  
27 beschäftigt war.“  
28 „Sex hatten Sie auch nicht?“  
29 „Ich sagte doch, ich habe ihn nicht getroffen. Am Abend des Tages X kam dann das erste Fax  
30 und nicht mal fünf Minuten später kam das zweite. Und wieder keine fünf Minuten später kam  
31 das dritte Fax und einige Tage darauf das vierte und fünfte.“

1 „Zeigen Sie mal. Ich kenne mich zwar mit Sprichwörtern nicht aus, aber Texte sind mein  
2 Spezialgebiet. Hm ... Also vom Inhalt her würde ich sagen, das ist die Frau von Herrn X.“  
3 „Ich habe es befürchtet.“  
4 „Ja. Soweit ich es beurteilen kann, hat Herr X in jungen Jahren wohl das beste Heiratsalter  
5 verpasst und mit knapp 40 eine jüngere Frau geheiratet. Diese Frau ist jetzt Mitte 50. Kurz  
6 nach der Menopause. Seit Jahren schon hatten die beiden immer weniger Sex, seit über einem  
7 Jahr gar keinen mehr. Sie haben zwei Kinder. Die Tochter arbeitet, aber es gibt keinerlei  
8 Anzeichen für einen Freund. Der Sohn ist Mitte 20 und verlässt seit zehn Jahren das Haus nicht  
9 mehr. Zeitweise war er den Eltern gegenüber gewalttätig, aber das scheint sich gebessert zu  
10 haben. An jenem Abend war die Frau ganz allein. Ihr Mann kam nicht nach Hause, die Tochter  
11 machte Überstunden, der Sohn hatte sich in seinem Zimmer im ersten Stock eingeschlossen.  
12 Sie hat einsam Krabbenchips oder irgend sowas geknabbert, da sind Misstrauen und  
13 Eifersucht in ihr hochgekocht, haben sich aufgeschaukelt, sie konnte das Gefühlschaos nicht  
14 mehr stoppen und griff schließlich zum Telefon. Aber Sie waren gerade verreist. Den  
15 Anrufbeantworter hatten Sie auch nicht eingestellt. Da ist die Frau explodiert: ‚Verdammte  
16 Vermieterin! Tut so, als ob sie nicht da ist!‘ und hat das erste Fax rausgeschickt: tototototo  
17 (Das ist der Ton vom Verschicken, ja?) – piep (der Ton, dass das Fax versendet wurde, ja?).  
18 Eine Weile hat nach sie nach Atem gerungen und versucht, sich zu beruhigen, aber es gelang  
19 ihr nicht. Und während sie wieder nach den Krabbenchips griff und einen nach dem anderen  
20 knabberte, brodelten Eifersucht und Wut in ihr und das zweite Fax ging raus: tototototo – piep.  
21 Dann wieder Krabbenchips, *knabber knabber knabber*, und schließlich ging das dritte Fax raus:  
22 tototototo – piep – *knabber knabber*. Und während der gesamten Zeit starrte ihr Sohn im  
23 ersten Stock auf seinen Computerbildschirm und war ganz vertieft in sein geliebtes Spiel.“  
24 „Du erzählst das, als wärst du dabei gewesen.“  
25 „Aber irgendwie tut sie einem leid, oder? Wenn sie innerhalb von zehn Minuten drei solcher  
26 Faxe rausschickt, muss sie ganz schön verzweifelt sein.“  
27 „Ganz genau, das macht mir auch Sorgen. Dass es irgendwo dort draußen eine einsame Frau  
28 gibt, die sich solche Gedanken macht. Es ist ja nicht so, als hätte ich solch eine Erfahrung noch  
29 nicht gemacht. Vor langer Zeit, da hatte ich auch so meine Probleme. Ich war so verzweifelt.  
30 Da saß ich wie auf glühenden Kohlen. Aber so etwas habe ich dann doch nicht fertiggebracht.  
31 Na ja, Ähnliches habe ich zuhauf, wirklich zuhauf gemacht.“

1 „Ich habe ‚so etwas‘ auch zuhauf gemacht. Das machen wir alle. Ohne das wird man keine  
2 erwachsene Frau.“  
3 „Selbst du kannst also manchmal etwas Kluges sagen.“  
4 „Hehe, also warten Sie bitte noch etwas wegen der Miete.“  
5 „Darauf kann ich nicht warten. Aber weißt du was? Ich denke, deshalb kann ich sehr gut  
6 verstehen, was für eine schwere Zeit diese Frau gerade durchmacht. Was denkst du, sollte ich  
7 ihr antworten? ‚Sie machen sich zu viele Gedanken. Da ist gar nichts?‘“  
8 „Das wird sie Ihnen nicht glauben. Sie hat sich schon viel zu tief in ihrem Misstrauen verfangen  
9 und kann nicht mehr klar denken. Wenn diese Frau das nächste Mal von Verzweiflung  
10 überwältigt wird und Sie anruft, dann bleibt Ihnen wohl nichts anderes übrig, als mit voller  
11 Aufrichtigkeit auf sie einzugehen. Wenn sie Ihre Stimme hört, wird sie sich ein wenig  
12 beruhigen.  
13 Wissen Sie, wenn man sich die Literatur anschaut – egal woher und aus welcher Epoche –  
14 dann findet man solche Menschen zuhauf. Eifersüchtige Männer töten ihre Partnerin. Aber  
15 eifersüchtige Frauen können nur die Tat hassen, nicht aber den Mann. Stattdessen hassen sie  
16 die andere Frau. Oder? Rokujo beispielsweise verfluchte nicht ihren Liebhaber Hikaru Genji,  
17 sondern dessen Frau Aoi. Medea verbrannte nicht Iason, sondern dessen neue Frau, wie auch  
18 immer sie hieß. Oder? Ja, ja, in Japan gab es das in letzter Zeit auch alles. Vor einer Weile hat  
19 doch eine eifersüchtige Frau das Haus des Mannes, mit dem sie eine Affäre hatte, in Brand  
20 gesteckt, und dabei sind ein paar Kinder gestorben. Der Mann, um den es ging, der war gar  
21 nicht da. Dann gab es diese Frau, die der Affäre ihres untreuen Ehemanns nachgestellt und sie  
22 am Ende mit dem Auto überfahren hat. Und diese Ehefrau von X denkt sich bestimmt auch  
23 gerade: ‚Ooooh, verfluchte Vermieterin, die du meinen Mann so täuschst! Du kannst dich auf  
24 was gefasst machen!‘“  
25 Da bekam es die Vermieterin mit der Angst zu tun und sie verschwand, die Miete völlig  
26 vergessen.  
27  
28 Als hätte er nur auf mich gewartet, zeigte mir mein Computer sogleich eine neue E-Mail mit  
29 einer Bitte um Rat, kaum dass die Vermieterin gegangen war. Es war ein schmerzliches  
30 Anliegen, das irgendwie zur Geschichte der Vermieterin passte.  
31 „Liebe Hiromi,

1 ich halte diesen Schmerz nicht mehr aus. Seit kurzem scheint mein Partner eine Affäre zu  
2 haben. Und diese Frau hat wohl auch noch Mann und Kinder. Unsere Beziehung war  
3 ursprünglich auch eine Affäre, aber nun sind wir schon fünf Jahre zusammen. Seine Ehefrau  
4 weiß nichts von mir. Wenn ich versuche, ihn auf diese neue Frau anzusprechen, beharrt er  
5 darauf, dass da nichts ist. Aber ich bin mir sicher, dass ich mir das nicht einbilde. Ich will es bei  
6 der Familie dieser Frau und der Frau meines Partners irgendwie aufliegen lassen.“ (39 Jahre)  
7 Um es zusammenzufassen: Wir haben eine unverheiratete Frau A und ihren Liebhaber B, der  
8 eine Ehefrau hat. Der Mann B führt sein Verhältnis mit der Frau A unverändert fort, während  
9 er eine weitere Affäre mit einer Frau C, die Familie hat, begonnen hat (oder zu haben scheint).  
10 Das ist für Frau A unerträglich. Beim genaueren Durchlesen dieser langen E-Mail scheint Frau  
11 A mit ihrer Beziehung zu Mann B zu spüren, dass sie es nicht mehr lange aushält. Dennoch  
12 kann sie die Affäre nicht beenden.

13 „Warum nur muss ich so unter dieser Eifersucht leiden? Wenn ich könnte, würde ich das  
14 abstellen. Aber ich schaffe es einfach nicht“, schreibt die Frau blutenden Herzens weiter.

15 Und es sind nicht nur diese Frau oder die Ehefrau von Herrn X. Solche Anfragen erreichen mich  
16 immer und immer wieder. Sie alle werden von Eifersucht gequält.

17 „Insgeheim habe ich mit einem verheirateten Mann aus meiner Abteilung eine Affäre. Seine  
18 Frau stört mich überhaupt nicht, aber es wurmt mich, dass er mit einer anderen Kollegin ein  
19 vertrautes Verhältnis hat.“ (32 Jahre)

20 Hier das Gleiche:

21 „Sie (die Frau, auf die ich eifersüchtig bin,) ist eine junge Dame, ein wenig jünger als ich,  
22 hübsch und hat ihren Abschluss an einer renommierten Universität gemacht. Seit ich erst  
23 einmal angefangen habe, mir Gedanken zu machen, stört mich alles Mögliche. Inzwischen  
24 hasse ich sie so sehr, dass ich es kaum noch ertrage. Und ich habe nur eine Kurzzeit-Universität  
25 besucht und keine besonderen Vorzüge. Ich fühle mich so armselig, es tut so weh.“ (35 Jahre)

26 „Eifersucht“ überschneidet sich mit „Warten“, und zwar beim Thema Untreue. In den  
27 Anfragen, die ich wegen Eifersucht bekomme, geht es oft um Affären.

28 „Ich bin eine Beziehung mit jemandem eingegangen unter der Annahme, dass wir irgendwann  
29 heiraten. Aber ich kann den Mann, von dem ich mich vor zwei Jahren getrennt habe, einfach  
30 nicht vergessen. Ein Jahr hatte ich eine Beziehung mit diesem Mann geführt, bis ich dieses  
31 Fremdgehen nicht mehr ausgehalten und mich von ihm getrennt habe. Aber ich habe mich

1 noch nie jemandem so verbunden gefühlt wie ihm, noch nie so geliebt. Ich weiß nicht, ob ich  
2 in diesem Zustand heiraten kann.“ (26 Jahre)

3 Diese Frau schreibt, dass sie die Eifersucht auf seine Ehefrau, ihre ungewisse Zukunft und das  
4 Verheimlichen der Beziehung nicht mehr ertragen hatte.

5 Hier muss man eine Sache klipp und klar festhalten: die Essenz von Untreue.

6 Ich antwortete ihr: „Fremdgehen ist etwas Besonderes.“

7 Auch ich bin in jungen Jahren untreu gewesen. Ich brannte so glühend vor Liebe, dass ich  
8 überzeugt war, wir wären füreinander bestimmt. Ich dachte, es lag nicht an der Affäre, dass  
9 unsere Liebe so heiß brannte, sondern dass unsere Gefühle etwas ganz Besonderes seien.

10 Aber jetzt weiß ich es besser. Beim Fremdgehen brennt die Liebe um ein Drittel heißer, eben  
11 weil es Fremdgehen ist.

12 Man hält an der Beziehung fest und redet sich ein: Wenn nur seine Frau nicht wäre, dann wäre  
13 er der perfekte Ehemann, aber das ist nicht viel anders als die Beziehung zu einem Mann mit  
14 einem Alkoholproblem. Da heißt es auch: „Er wäre ein guter Mann, wenn er nur nicht trinken  
15 würde“ oder: „Ohne mich würde er zugrunde gehen.“ Es ist gut, seinen Mann zu unterstützen,  
16 aber wenn es gleichzeitig seine Alkoholsucht unterstützt, ist es problematisch.

17 „Lass es mich ganz deutlich sagen: Obwohl eigentlich dieser zweigleisig fahrende Mann schuld  
18 ist, redest du dir ein, ‚er wäre so ein guter Mann, wenn nur seine Frau nicht wäre‘. Du  
19 verschließt die Augen davor, dass er vergisst, zu wem er gehört, und dass er ewig  
20 unentschlossen ist. Außerdem hat er nicht dich als seine Partnerin gewählt. Wenn er dich  
21 gewählt hätte, wäre es kein Fremdgehen. Du solltest der Wahrheit ins Gesicht blicken“, habe  
22 ich ihr geantwortet.

23 Was genau ist Eifersucht?

24 Im Buddhismus gibt es ein Konzept dafür.

25 Auf Sanskrit heißt es Īrṣyā.

26 Es meint die Grundlage negativer Emotionen.

27 Das Herz, das nach mehr lüstet, das Herz, das erzürnt, wenn etwas nicht nach seinem Willen  
28 geht, das ignorante Herz, welches nichts wissen will. Ich gebe zu, das klingt jetzt wie die Predigt  
29 eines Priesters.

30 Dieses erzürnende Herz, also Groll, Hass, ist die Missgunst gegenüber anderen, also Eifersucht  
31 und Neid.

32 Aber es ist doch komisch.

1 Dass wir eifersüchtig sind, liegt an den anderen. Das machen wir ja nicht freiwillig. Egal, wie  
2 aufgeklärt und ernst und ordentlich man lebt, wenn dein eigener Mann was mit einer anderen  
3 Frau anfängt, dann hast du gar keine andere Wahl, als in Aufruhr zu geraten. So sind die  
4 Menschen, nicht wahr? Das ist nicht unsere Schuld.

5 Ein alter Mann auf der Straße würde mich dafür wahrscheinlich rügen: „Na na, genau das ist  
6 das Problem mit dir!“ Hm? Du willst wissen, was die Vermieterin dazu sagen würde? Das bringt  
7 nichts, sie ist zu verdorben. Obwohl sie schon auf die 70 zugeht, ist sie immer noch zu  
8 umtrieblich. Hihi, deshalb kann ich sie nicht hassen. So müssen Frauen sein.

9  
10 Aber der Alte auf der Straße muss mich gar nicht mehr rügen. Ich habe unerbittlich gelitten  
11 und mir entsprechend den Kopf darüber zerbrochen und ja, mittlerweile habe ich es  
12 verstanden. Wenn man Eifersucht zur Kunstform erheben würde, dann wäre ich darin eine  
13 Großmeisterin. Nein, nicht im Eifersüchtig-Sein. Ich meine die Kunst, die Eifersucht zu  
14 überwinden.

15 Also: Was ist nun der Kern von Eifersucht?

16 Ich sage es klipp und klar. Bist du bereit? Dann höre und staune:

17 Eifersucht ist der Kampf gegen sich selbst.

18 Eifersucht entsteht, wenn man sein Selbstvertrauen verliert. Oder wenn man eifersüchtig wird,  
19 verliert man sein Selbstvertrauen.

20 Das heißt, Eifersucht ist der Moment, in dem man das Gefühl hat, schwach zu sein, weniger  
21 wert zu sein als andere Menschen.

22 In jedem von uns steckt irgendwo noch immer dieser Instinkt, dieses Bedürfnis, irgendwie  
23 stärker zu werden als andere, sich anzustrengen, irgendwie zumindest einen Nachkommen  
24 mehr zu hinterlassen.

25 Wenn irgendwer in unser Territorium eindringt, dann ist er uns im Weg und wir kämpfen.  
26 Wenn der Eindringling stärker ist, fluchen wir, „Verdammter Scheißdreck!“ Ja, das ist ein ganz  
27 natürliches Gefühl, ein ganz natürliches Verhalten aller Tiere. Es ist ein absolut universeller  
28 Trieb von Lebewesen.

29 Ich denke, mit „Liebe“ ist es genau das Gleiche.

30 Man beginnt, einen Menschen zu mögen, möchte ihm näherkommen, wenn möglich bei ihm  
31 sein und wenn das nicht geht, vermisst man ihn. Ich denke, im Grunde ist dieses Gefühl eine  
32 Form von „Dominanztrieb“ oder der Wunsch nach Bestätigung der eigenen Stärke.

1 Richtig: Es gibt weder einen Topf noch einen Deckel.  
2 Ja, früher war ich auch nicht so aufgeklärt und dachte, Liebe sei, wenn man Hals über Kopf in  
3 jemanden verliebt ist, aber irgendwann kam ich zu dieser Erkenntnis. Mein Mann tut mir  
4 wirklich leid, dass er sich in so eine Frau verliebt und geschworen hat, für immer bei ihr zu  
5 bleiben.  
6 Wenn man jemanden mag, dann hört man auf alles, was derjenige sagt, nicht wahr? Wenn es  
7 heißt: „Kauf mir das“, antwortet der andere: „Ja, Schatz!“ Wenn es heißt: „Ich will das essen“,  
8 dann ebenfalls: „Ja, Schatz!“ Frauen wie Männer. Wenn es heißt: „Lass uns Sex haben“ – und  
9 du magst ihn ja, also sagst du: „Ja, Schatz!“, auch wenn du eigentlich grad gar keine rechte  
10 Lust darauf hast. Du denkst dir, ist blöd, wenn du davon schwanger wirst, aber dann bringst  
11 du das Kind halt zur Welt. Und darauf hat es der Feind abgesehen.  
12 Wenn das Kind dann geboren ist, dann hast du zu tun und sagst deinem Partner: „Wechsel  
13 mal die Windel“ oder „Hol es vom Kindergarten ab“ und weil der andere auch in dich verliebt  
14 ist, antwortet er: „Ja, Schatz!“ Darauf hast du es abgesehen.  
15 Es gibt auch Leute, die wollen beherrscht werden, die sind entzückt, wenn sie das Gefühl  
16 haben: „Ah, er oder sie hat mich in der Hand.“ Auch das ist eine Form des Dominanztriebs.  
17 Aber auch diese Menschen beginnt die Eifersucht zu quälen, wenn sie bemerken, dass der  
18 Partner eine andere Frau stärker beherrschen will als sie.  
19 „Eifersucht“ ist die Wut, wenn deine eigene Macht wegen eines anderen Menschen ihre  
20 Wirkung verloren hat.  
21 Wenn man selbst auf der Gewinnerseite steht, wird man nicht eifersüchtig. Wenn die Andere  
22 jünger ist als du, ein kleines bisschen hübscher oder ein bisschen mehr verdient, dann  
23 schwankt dir der Boden unter den Füßen, du wirst eifersüchtig. Du wirst ängstlich, unsicher,  
24 und wenn du gründlich darüber nachdenkst, wirst du einsam, denn es fühlt sich so an, als  
25 würde dir das, was eigentlich dir gehört, entgleiten.  
26 Vor einer ganzen Weile wurde mir mal ein Anliegen geschickt, das passt dazu wie die Faust  
27 aufs Auge.  
28 „Es tut mir leid, dass ich dich mit meinen albernem Problemen belästige, aber ich brauche  
29 deinen Rat. Vor einem Jahr habe ich mich scheiden lassen. Der Grund war das Fremdgehen  
30 meines Mannes. Seine Affäre war eine Bankangestellte. Seitdem überkommt mich immer,  
31 wenn ich irgendwo eine Bankangestellte sehe, auch in der Bank (wo es logischerweise viele  
32 Bankangestellte gibt), der Drang wegzulaufen. Ich fühle mich so erbärmlich, dass ich daraus

1 immer noch so ein Drama mache, obwohl die Scheidung nun schon ein Jahr her ist.“ (Frau in  
2 den Dreißigern)

3 Das ist überhaupt nicht albern. Es zeigt ganz deutlich, wie sehr du vor einem Jahr gelitten hast.  
4 Ich schrieb ihr: „Du kannst davon ausgehen, dass man für eine Scheidung vier Jahre braucht.“  
5 Vier Jahre sind nötig, um sich zu erholen. Ein Jahr nach der Scheidung steht man noch ganz  
6 am Anfang, da ist überhaupt noch nichts wieder wie vorher. Nach außen wirkt man zwar schon  
7 wieder sehr gefasst, aber im Innern ist man noch ganz kaputt. Wenn es auch nur den kleinsten  
8 Anlass gibt, ja, zum Beispiel wenn man eine Bankangestellte sieht, dann reißt die Wunde  
9 wieder auf und blutet.

10 „Dieser Schmerz wird irgendwann mit Sicherheit verblassen. Solange es noch schmerzt,  
11 solltest du versuchen, möglichst nicht in die Nähe einer Bank zu gehen. Geld kannst du auch  
12 am Automaten oder online einzahlen und abheben. Sei in diesen Angelegenheiten kreativ.  
13 Manchmal führt die Flucht zum Sieg. Eile mit Weile! Daran ist überhaupt nichts peinlich, also  
14 lauf ganz unverblümt weg und versteck dich.“

15

16 Jedenfalls geht es hierbei ja um wahre Meisterschaft, deshalb habe ich sogar eine Schriftrolle  
17 dafür. Genau, sie enthält ihr letztes, tiefstes Geheimnis. Ich werde sie jetzt öffnen.

18 Also dann: Zuerst einmal sind wir alle Menschen, da ist es ganz normal, sein Selbstvertrauen  
19 zu verlieren. Selbstverständlich sind wir auch mal niedergeschlagen. Genauso normal ist es,  
20 dass es Menschen gibt, die uns übertreffen. Daher tust du gut daran, deinen Neid nicht zu  
21 unterdrücken, sondern ihn freizulassen.

22 Wenn dir das gelungen ist, versuche zu verstehen, dass du gut bist, so wie du bist.

23 Um dies zu erreichen, ist es ratsam, ein wenig von den allgemeinen Wertvorstellungen  
24 abzurücken. Allgemeine Wertvorstellungen, das sind diese Meinung, dass „schlank, jung und  
25 schön“ besser seien als „dick, alt und hässlich“.

26 Aber dieses Zeug ist vergänglich.

27 Früher waren alle einmal schlank, schön und jung, aber mit der Zeit werden alle, samt und  
28 sonders, dick, alt und hässlich. Da führt kein Weg dran vorbei.

29 Wenn es soweit ist und man dick und alt und hässlich geworden ist, dann kann man sich noch  
30 so sehr an diesen Werten festklammern, für immer und ewig die Schönste und so sein zu  
31 wollen, so wie die Stiefmutter von Schneewittchen immer ihren Spiegel befragt hat – man

1 wird es doch nicht schaffen. Da sollte man seine Wertvorstellungen ein wenig verschieben.  
2 Man muss aus eigener Kraft aus diesem Rahmen heraustreten, trotzig werden sozusagen.  
3 „Ich bin ich.“  
4 Das ist gar nicht so einfach. Es ist nicht einfach, aber wenn man es erst einmal geschafft hat,  
5 hat man es für den Rest seines Lebens gewonnen.  
6 Und als nächstes sucht man sich etwas Neues, in das man sich vertiefen kann.  
7 Du musst das Verhältnis mit diesem Mann oder dieser Frau nicht zum Mittelpunkt deines  
8 Lebens machen. Nein. Das heißt, wenn es möglich ist. Das ist auch wieder schwierig. Aus  
9 eigener Erfahrung würde ich sagen, Männer schaffen das, nachdem sie sechs, sieben Jahre in  
10 einer Beziehung waren.  
11 Weiterhin wäre es sehr gut, sich noch eine Sache zu suchen, an der man seinen Dominanztrieb  
12 ordentlich ausleben kann. Eine Katze oder so. Gartenarbeit. Kinder funktionieren nicht. Am  
13 besten macht man sich von Anfang an klar, dass sie dafür nicht zu gebrauchen sind.  
14 Ja, und weiterhin sollte man sich angewöhnen, vor Freude Luftsprünge zu machen, wenn man  
15 gelobt wird. Wie eifersüchtig man auch wird, den Mut verliert, niedergeschlagen ist – wenn  
16 man trainiert, bei einem Lob gleich wieder in bester Stimmung zu sein, kommt man schneller  
17 wieder auf die Beine.  
18 Darüber hinaus existieren in unserem Inneren noch weitere Charakterzüge neben „Eifersucht“,  
19 die wir eigentlich gar nicht wollen: „Geiz“, „Ungeduld“, „Schlampigkeit“ und so. Am besten  
20 versteht man „Eifersucht“ nur als eine von vielen Eigenschaften, die gemeinhin als schlecht  
21 bezeichnet werden.  
22  
23 Zurück zur Eifersucht. Wer denkt, die hat die Untreue sich patentieren lassen, der liegt falsch.  
24 Die liebe Eifersucht ist unser aller Eifersucht. Es gibt auch viele Frauen, die trotz des Ehebundes  
25 eifersüchtig auf jede einzelne Frau sind, mit der ihr Ehemann auswärts verkehrt. Frauen, die  
26 behaupten, dass sie seit ihrer Hochzeit nicht mehr eifersüchtig geworden sind, sind in der  
27 Regel solche, die das Kleingedruckte vergessen haben: „Das Verhältnis zum Ehemann  
28 entspannt sich erst richtig, wenn man schon um die zehn Jahre verheiratet ist“.  
29 Mich hat mal so eine E-Mail erreicht:  
30 „Meine Frau verdächtigt mich zu Unrecht der Untreue. Die Verdächtige ist eine Kollegin, mit  
31 der ich beruflich zu tun habe. Es stimmt, dass wir ein vertrautes Verhältnis haben, aber es ist  
32 auf gar keinen Fall das, was meine Frau vermutet, sondern diese Kollegin versteht mich

1 einfach sehr gut. Doch egal, wie sehr ich ihr das auch erkläre, meine Frau glaubt mir einfach  
2 nicht. Es ist mir peinlich, das zu sagen, aber sie macht mir richtig Angst mit ihrer Art, dass sie  
3 ständig drauf und dran ist, zu meiner Kollegin zu rennen und sie zur Rede zu stellen. Was kann  
4 ich nur tun, um ihren Argwohn zu beschwichtigen?“ (45 Jahre)

5 Das ist zwar ein Hilfsgesuch von einem Mann, aber weil ich ein Meister auf diesem Gebiet bin,  
6 weiß ich auch in diesem Fall ganz genau, was zu tun ist.

7 So antwortete ich: „Du musst dafür sorgen, dass deine Frau aus tiefstem Herzen glaubt: ‚Du  
8 bist meine unangefochtene Nummer Eins.‘ Du darfst sie niemals warten lassen. Wenn sie  
9 wartet, steigert sie sich nur in unbegründete Zweifel hinein und das ruft immer neues  
10 unnötiges Misstrauen hervor. Deine Frau wäre eine Gefangene ihrer eigenen Gedanken,  
11 deshalb darfst du sie auf gar keinen Fall warten lassen. Schicke ihr so häufig Nachrichten, führe  
12 sie so oft aus, dass sie das schon fast verdächtig findet und dass sie sagt: ‚Du bist aber  
13 aufdringlich.‘ Das gilt natürlich auch für den Sex.“

14 Kurz darauf bekam ich eine Anfrage von einer Frau. Der Inhalt war der vorigen Situation so  
15 ähnlich, dass ich vermute, es handelt sich um das gleiche Paar. Diese Frau schrieb, dass sie  
16 sich heimlich das Handy ihres Mannes angeschaut und dabei zahlreiche Nachrichten von einer  
17 Frau entdeckt hatte. Nach langer Sorge hat sie ihn schließlich zur Rede gestellt und er hat ihr  
18 sein Wort gegeben, dass diese Frau nur eine E-Mail-Freundin sei und sie die Einzige für ihn ist.  
19 Aber das konnte sie nicht beruhigen.

20 „Wir gehen jetzt öfter essen und auch unsere nächtlichen Aktivitäten haben zugenommen,  
21 aber ich glaube nicht, dass er den Kontakt zu ihr abgebrochen hat und meine Sorge  
22 verschwindet einfach nicht. Wenn er spät nach Hause kommt, finde ich einfach keine Ruhe.  
23 Abgenommen habe ich auch. Bleibt mir denn nichts anderes übrig, als meinem Mann zu  
24 vertrauen und meine Sorge fallenzulassen? (Frau in den Vierzigern)

25 Ich habe ihr Folgendes geantwortet.

26 „Ganz genau, vertraue deinem Mann und fühle dich besser. ‚Verteidigung‘ bringt hier nichts.  
27 In solchen Lebenssituationen ist stets ‚Angriff‘ die beste Lösung. Heimlich das Handy  
28 auszuspionieren ist ‚Verteidigung‘. Die Dates und den Sex mit deinem Mann zu genießen, das  
29 ist ‚Angriff‘.“

30

1 Man vergisst schnell, dass sich dieses Gefühl nicht nur auf Lust und Liebe bezieht. Wie gut man  
2 auf Arbeit oder beim Lernen ist, Fähigkeiten, Aussehen, ob man Geld hat oder nicht – auch bei  
3 diesen Themen werden Menschen schrecklich eifersüchtig.

4 „Ich habe die Oberschule beendet und bin praktisch aus meinem Nebenjob heraus in die  
5 Vollzeit übernommen worden. Aber meine Freundinnen sind alle an die Uni gegangen, haben  
6 ein selbstständiges Leben begonnen. Der Unterschied zwischen uns ist so groß. Ich bin  
7 neidisch und wütend auf sie und deswegen fürchte ich mich vor mir selbst und bin  
8 einsam.“ (26 Jahre)

9 Das Gleiche:

10 „Ich fühle mich mit meinem Aussehen so unwohl. Immer, wenn ich einen hübschen Menschen  
11 sehe, brodelte es in mir. In der Schule war ich gut, deshalb konnte ich mich beruflich  
12 spezialisieren, aber wenn unter meinen Kollegen und Angestellten jemand ist, der auch nur  
13 ein bisschen hübsch ist, dann zerreiße ich mich förmlich vor Hass und Abscheu. Dadurch ist  
14 mein Leben eine einzige Aneinanderreihung schmerzhafter Erfahrungen.“ (44 Jahre)

15 Das auch:

16 „Ich muss mich ständig mit anderen vergleichen. Obwohl ich weiß, dass jeder Mensch anders  
17 ist, andere Fähigkeiten hat, andere Erfahrungen gesammelt hat und sich unterschiedlich  
18 bemüht, habe ich immer das Gefühl, dass ich nicht gut genug bin. Werde ich mich denn für  
19 den Rest meines Lebens bei jeder Kleinigkeit mit anderen vergleichen, neidisch werden, in  
20 Selbsthass versinken und unglücklich sein?“ (32 Jahre)

21 Und das hier ebenso:

22 „Ich hasse mich dafür, dass ich eifersüchtig auf meine Freundin bin. Seit dem Studium sind wir  
23 beste Freundinnen, wir haben beide in jungen Jahren eine Scheidung durchgemacht und uns  
24 immer gegenseitig unterstützt. Vor kurzem hatte sie einen großen Erfolg auf Arbeit, sie war  
25 damit sogar in der Zeitung. Der Schmerz, als ich davon gelesen habe, war kaum auszuhalten  
26 gewesen. Ich ertrage mich selbst nicht, dass ich meiner besten Freundin gegenüber so  
27 negative Gefühle empfinde.“ (Frau in den Dreißigern)

28 „Hast du schon einmal eine so bittere Erfahrung gemacht, Hiromi?“ Das hat mich jemand in  
29 irgendeiner dieser E-Mails gefragt.

30 Natürlich. Also früher hatte ich haufenweise davon, aber in den letzten Jahren bin ich  
31 überhaupt nicht mehr eifersüchtig. Hehe, die vollkommene Meisterschaft ist nicht zu  
32 unterschätzen.

1 Seit ... ja, seit über zehn Jahren. Sowohl was Männer angeht als auch mit der Arbeit fühle ich  
2 mich wohl. Es würde mich nicht wundern, wenn Buddha höchstpersönlich mir bald eine  
3 Auszeichnung verleiht.

4 „Ich bin ich.“ Diesen Leitgedanken zu fassen zu kriegen, war für mich in jungen Jahren wie ...  
5 Ja, wie könnte man es beschreiben? Wie ein frei zugängliches Verdauungsmittel oder ein  
6 Abführmittel oder so. Eines, das man sich nicht extra vom Arzt verschreiben lassen muss. Ich  
7 hatte es zu Hause. Ich hatte es die ganze Zeit über zu Hause. Aber erst seit ungefähr zehn  
8 Jahren lebe ich in diesem weltabgeschiedenen Nest, praktisch wie im Exil. Ich lese nichts  
9 Aktuelles und treffe auch kaum aktuelle Menschen. Und wenn ich hin und wieder doch mal  
10 etwas lese, dann finde ich einfach alles interessant, weil es eben so selten vorkommt. „Ich bin  
11 ich“. Aber die wahre Bedeutung von „Du bist Du“ hatte ich erst dann so richtig verstanden,  
12 nachdem ich aus der Menschenmenge herausgetreten war.

13 Und darüber hinaus höre ich mir die verschiedensten Probleme an.

14 Seit ich jeden Tag von den Sorgen der Leute lese, fühle ich aus tiefster Seele, dass die  
15 Menschen eine Art Komplex sind. Wenn sich mehrere versammeln, wird aus dem „Ich bin  
16 ich“ ein „Wir“. Wenn man nun anfängt, das „Ich“ als „Ich bin wir“, „Ich bin ein Mensch“ zu  
17 begreifen, dann kommt es gar nicht erst zu „Eifersucht“.

18 Männer – also ich meine meinen Ehemann, der aus meiner Sicht noch immer ein so guter  
19 Mann ist, dass ich ihm um den Hals fallen will, auch wenn er für andere sicher nichts weiter  
20 ist als ein gewöhnlicher alter Opa, den man lieber ausmustern will. Diesen objektiven Blick  
21 habe ich erst im Laufe der Zeit entwickelt. Früher hatte ich den nicht. Ich hatte das Gefühl,  
22 dass sämtliche Frauen in seinem Umfeld ihn mir wegnehmen wollten und konnte einfach  
23 keine Ruhe finden.

24 Schließlich sah aber auch ich deutlich, wie die Haare meines Mannes zurückgingen, wie sein  
25 Bauch stärker hervortrat, die Falten in seinem Gesicht sich vermehrten und auch seine  
26 Zeugungsfähigkeit nachließ. Ab da konnte ich endlich daran glauben, dass er wohl tatsächlich  
27 nur Augen für mich hatte und woanders nichts mehr anstellen würde. So nach dem Motto:  
28 Halleluja!

29 Und auch um mein eigenes Aussehen mache ich nicht mehr so einen Wirbel.

30 Nicht um die Hautfleckchen, nicht um die Falten, nicht um die weißen Haare und auch nicht um  
31 die Pfunde.

1 Selbst wenn mir jemand sagt, „Du hast aber zugenommen“, macht mir das überhaupt nichts  
2 mehr aus. Ich bin ich. Wenn man 50 wird, wird das ganz normal. Wenn der Mann, dem man  
3 das zeigt, damit kein Problem hat, dann gibt einem das Selbstvertrauen, dass es wohl wirklich  
4 kein Problem ist. Es ist ein Selbstvertrauen, das mit dem Alter kommt. Ich weiß nicht, ob das  
5 Leben leichter gewesen wäre oder nicht, wenn ich es in jungen Jahren schon gehabt hätte.  
6 Aber gegen Eifersucht ist es sehr effektiv.