

# Eifersucht und Kontrolle

Peppermint

Eifersucht gilt als unlösbares Problem für Beziehungen, sowohl für monogame als auch für nichtmonogame. Sie ist oft ein Konfliktpunkt und ein häufiger Grund für Trennungen. Sie bietet eine bequeme Entschuldigung für grenzverletzende Partner\_innen. Zwischen Eifersucht und Gewalt besteht eine hartnäckige Verbindung. Stress, Druck und Gewalt, die oft mit Eifersucht einhergehen, sind Hinweise darauf, dass es beim Thema Eifersucht um einen extrem wichtigen Punkt in der Übertragung von Macht zwischen Menschen geht.

Dieser Aufsatz ist ein Versuch, den Mechanismus der Eifersucht zu demontieren, die ihm zugrunde liegende Gewaltstruktur zu beschreiben, seine Beziehung zur Kultur ans Licht zu bringen und Methoden persönlichen Widerstands vorzuschlagen.

## Die Konstruktion von Eifersucht

Eifersucht ist auf den ersten Blick ein Verhältnis zwischen drei Personen. Genauer gesagt beschreibt es die Gefühle einer Person in Bezug auf die Beziehung zwischen zwei anderen Personen, von denen eine in irgendeiner Weise mit ihr in Beziehung steht. Es ist eines der wenigen Wörter in unserer Sprache, das eine romantische Situation zwischen drei Personen beschreibt, und es ist negativ besetzt. Das Wörterbuch schreibt zu Eifersucht: „Angst vor Rivalität“, aber das wird dem Begriff nicht gerecht. In unserer Kultur, die durch Konkurrenz geprägt ist, ist Eifersucht nicht einfach die Angst davor, ersetzt zu werden, sie ist auch ein Gefühl, das aus dem Bauch kommt, ein gesellschaftliches Skript, und ein Machtmechanismus zwischen Menschen.

Eifersucht wird als eine unausweichliche, natürliche Reaktion betrachtet. Sie hat angeblich ihren Ausgangspunkt im Körper, wie andere soziale Beziehungsmechanismen. Dieses Verorten der Eifersucht geschieht auf zwei verschiedene Weisen: Eine ist die Vorstellung, die alle unsere Eifersuchts-Geschichten durchdringt, dass Eifersucht eine Reaktion auf das physische Verhalten einer Partner\_in ist. Die zweite ist die eigene physische Reaktion der eifersüchtigen Person auf die starken Gefühle, die bei Eifersucht auftreten.

Personen, die eifersüchtig werden, spiegeln normalerweise diese körperliche Verortung auf irgendeine Art wider: Sie stellen sich vor, wie ihr Geliebte mit anderen Sex hat, oder reagieren sehr stark darauf, zu sehen wie ihr\_e Partner\_in von einer anderen Person angefasst wird, oder sie fühlen sich als Folge der Eifersucht unsicher in ihrem eigenen Körper, oder haben körperliche Symptome, die ähnlich denen von Angstreaktionen sind. Soziale Reaktionen oder Verhaltensweisen, die durch Eifersucht angestoßen werden, schließen typischerweise eine physische Komponente mit ein, wie z.B. Regeln über die körperlichen Interaktionen der Partner\_in, die Problematisierung, wer wie viel Raum bekommt, oder physische Gewalt.

Der Status von Eifersucht als Gefühl gibt ihr übermäßige Freiheit zu wirken. Wir konstruieren Gefühle als natürlich, unausweichlich und in einem gewissen Maß als positiv. Menschen können sich kaum vorstellen, dass sie ihre Eifersucht unterdrücken könnten. Nur wenige erkennen, dass Eifersucht gelernt und auch verlernt werden kann. Wir betrachten die Eifersucht einer Person als natürlichen und unveränderlichen Teil ihres emotionalen oder physischen Seins. Unserer Kultur fehlt ganz klar das Verständnis, dass Eifersucht von einer bestimmten Dynamik zwischen zwei Personen abhängig ist.

**Eifersucht wird essentialisiert [= sie wird zu einem festen Bestandteil unseres Wesens erklärt]: Wir haben die Vorstellung, dass Eifersucht eine unvermeidliche**

## **physische Reaktion auf eine Reihe von persönlichen Auslösesituationen ist.**

Eifersucht ist per Definition eine Angst vor einer bestimmten Situation, die heranzunahen droht oder schon da ist. Die gefürchtete Situation ist konzeptionell notwendig für Eifersucht. Weil Eifersucht eine Angst ist, können wir sagen, dass der Zustand, eifersüchtig zu sein, immer die Existenz eines Problems ausdrückt. Mit anderen Worten stellt Eifersucht in Beziehungen immer ein Problem dar. Das Problem kann ein inneres sein (die Angst selbst) oder ein äußeres (die Situation, vor der wir Angst haben), aber es gibt immer ein Problem. Ich benutze den Begriff „negative Gefühle“ um Gefühle wie Eifersucht zu beschreiben, die offensichtlich immer ein Problem irgendeiner Art signalisieren. Andere „negative Emotionen“ sind Angst, Wut und Depression.

Die große Frage in jeder Analyse eines konkreten Eifersuchtsmoments ist: „Wessen Problem ist es?“ Wenn das Problem ein inneres ist, dann ist die eifersüchtige Person irgendwie irrational und sollte versuchen, sich zu ändern. Wenn das Problem ein äußeres ist, dann sollte die Situation geändert werden, um ihren Bedürfnissen zu entsprechen. In der Mainstreamkultur wird Eifersucht fast immer als ein äußeres Problem gesehen. Eifersucht unterscheidet sich von den anderen negativen Gefühlen in dieser Bewertung, denn die anderen Gefühle werden meist eher als innere Probleme betrachtet. In unserer Kultur wird Eifersucht normalerweise als der Ausdruck eines äußeren Problems betrachtet, nämlich die potentielle Situation, die der eifersüchtigen Person Angst macht.

Die Person, die ihre Eifersucht äußert, stellt implizit eine Bitte. Sie bittet darum, dass die gefürchtete Situation nicht eintritt. Sie richtet die Bitte an eine Person, und sie sieht sich selbst als jemand, der eine bestimmte Verbindung zu dieser Person hat, normalerweise eine Beziehung in irgendeiner Form. Die Bitte richtet sich gegen eine Beziehung zwischen dem Objekt der Eifersucht und einer dritten Person. Mit anderen Worten, Eifersucht stellt eine implizite Bitte der eifersüchtigen Person an die andere Person dar, ihre Beziehung zu der dritten Person einzugrenzen, zu meiden oder zu beenden. Eifersucht funktioniert meist im Bereich des Potentiellen, d.h. die Beziehung die gemieden werden soll, kann eingebildet, nichtsexuell oder zufällig sein.

Da Eifersucht eine Bitte und ein Problem ist, können wir sagen, dass Eifersucht immer einen gewissen Druck auf die Person beinhaltet, die in einer Beziehung mit der eifersüchtigen Person ist. Dieser Druck ist ein Kontrollmechanismus, durch den die eifersüchtige Person versucht, das Verhalten von jemandem gegenüber einer oder mehreren anderen Personen zu ändern. Menschen, die über ihre Eifersucht sprechen, werden sie oft ganz direkt im Hinblick auf Kontrolle formulieren, und Strategien erörtern, die sozialen Kontakte des Objekts ihrer Eifersucht, seinen Aufenthaltsort oder seinen mentalen oder emotionalen Zustand zu kontrollieren. **Eifersucht fungiert, sobald sie geäußert wird, als zwischenmenschlicher Kontrollmechanismus.**

Dieser grundlegende Aspekt von Eifersucht als ein Versuch zu kontrollieren, bewahrheitet sich unter allen Umständen, denn er ist verwurzelt in unserer Konzeptualisierung von Eifersucht. Selbst wenn das eifersüchtige Bestreben erfolglos ist, ist es dennoch das Bestreben zu kontrollieren. Selbst wenn die eifersüchtige Person nicht beabsichtigt, Kontrolle auszuüben, ist die Bitte danach implizit. Selbst wenn die eifersüchtige Reaktion unfreiwillig oder ungeplant ist, stellt die Eifersucht selbst immer noch einen Versuch der Kontrolle dar. (Das bringt eine merkwürdige Situation hervor, in der die eifersüchtige Reaktion selbst versucht, beide Seiten auf verschiedene Art zu kontrollieren.) Unser Verständnis von Eifersucht ist durch Kontrolle geprägt.

Es ist diese Beziehung zu Kontrolle, die Eifersucht zu so einem Problem macht. Sogar für diejenigen, die es überhaupt nicht anstreben, Kontrolle auszuüben, oder die versuchen, anders als monogam zu leben. Es ist natürlich möglich, eifersüchtig zu sein, ohne Kontrolle über eine andere Person zu wünschen, oder zu bekommen, aber es müssen besondere Anstrengungen unternommen werden, den in Eifersucht enthaltenen Impuls zu Kontrolle zu vermeiden oder zu neutralisieren. Die historischen und gegenwärtigen kulturellen Konstruktionen von Eifersucht sind eng verflochten mit zwischenmenschlicher Kontrolle, deshalb sind die Standardreaktionen auf einen Eifersuchtsvorfall Reaktionen auf einen Versuch der Kontrolle. Kontrolle stellt nicht nur einen Makel der Eifersucht selbst dar, sondern auch einen Makel der sozialen Dynamik, die die Eifersucht umgibt.

Eifersucht wird als der grundlegende Kontrollmechanismus einer dreiseitigen Beziehung konstruiert. Dies zeigt sich darin, wie der Begriff benutzt werden kann um Dritte zu bezeichnen, die keine Menschen sind. Wir können eifersüchtig auf die Arbeit einer Person sein, auf die Zeit, die sie allein verbringt, auf ihre Interessen und so weiter. Die Beziehung, auf die sich die Eifersucht bezieht, kann auch zufällig sein oder nur in der Vorstellung der eifersüchtigen Person existieren. Eifersucht braucht daher keine ganz bestimmten Sachverhalte. Sie ist eher ein flexibles konzeptuelles Werkzeug, das für eine breite Spanne von Situationen und Wünschen benutzt werden kann. Eifersucht ist deshalb selbständig als das Beziehungswort (und konzeptueller Apparat), das den Wunsch beschreibt, die Interaktionen einer anderen Person mit der äußeren Welt zu kontrollieren. **Eifersucht ist nicht einfach ein Kontrollmechanismus unter vielen; konzeptuell ist es der primäre zwischenmenschliche Kontrollmechanismus im Beziehungskontext.**

## Die Eifersuchtsdynamik

Obwohl Betrügen keine Voraussetzung für Eifersucht ist, und Eifersucht keine Voraussetzung für Betrügen, sind sie doch auf der konzeptuellen Ebene eng miteinander verknüpft. Betrügen ist unser negativer Begriff für eine Situation die drei Personen betrifft, und Eifersucht ist der dazugehörige negative Begriff für Liebeskonstellationen, die drei Personen involvieren. Sie verweisen auf die verschiedenen Teile des Beziehungs-V: Eifersucht ist Teil der ersten Beziehung, während Betrügen die neue Beziehung beschreibt.

Eifersucht bildet ihr eigenes Set an zwischenmenschlichen Machtbeziehungen innerhalb einer Beziehung aus. Diese Dynamik ist ähnlich der Dynamik um das Betrügen, und beide treten gewöhnlich gemeinsam auf oder nähren sich gegenseitig. Es ist jedoch möglich, das eine ohne das andere zu haben, beide Dynamiken sind unabhängig voneinander und doch miteinander verbunden. Die Akteure in der Eifersuchtserzählung sind die eifersüchtige Person, die Person, um die sich die Eifersucht dreht, und die (möglicherweise nur imaginierte) eindringende dritte Person. Jede Rolle in diesem Stück bietet Möglichkeiten für zwischenmenschliche Macht und Vergnügen. Diese Möglichkeiten bestärken Leute darin, der Erzählung selbst Glauben zu schenken.

Die eifersüchtige Person kann die andere Person dazu bringen, Dinge zu tun oder Dinge nicht zu tun, indem sie ihre Eifersucht zum Ausdruck bringt. Oder sie kann die Tiefe ihrer Liebe zeigen, indem sie eifersüchtig wird, oder sie kann sexuelle Erregung beisteuern durch eine erotisierte Eifersucht. Die Person, auf die die Eifersucht gerichtet ist, kann sich der Eifersucht fügen, und Vergnügen aus dem sich Ergeben ziehen oder daraus, etwas als Gegenleistung fordern zu können. Oder sie kann die Eifersucht ablehnen, oder damit spielen, indem sie das Leid der eifersüchtigen Person benutzt, um diese wiederum zu kontrollieren. Wenn die\_ der Dritte tatsächlich als Person existiert, erlangt sie eine

bevorzugte Machtposition (ähnlich der ander\_en Geliebt\_en der betrügenden Person, nur weniger gut benannt), die ihr ein bestimmtes Maß an Kontrolle über die Beziehung zwischen den anderen beiden gibt.

Eifersucht ist nicht einfach ein repressiver Mechanismus oder ein Kontrollmechanismus. Sie fungiert auch als positive Kraft, die benutzt wird, um Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Meist passiert das durch das (oft falsch verstandene) Gefühl der Sicherheit, das die Eifersucht (oder genauer gesagt, das Sich-der-Eifersucht-fügen) mit sich bringt. Die Bekundung der Eifersucht selbst kann jedoch benutzt werden, um die Liebe zu einer Person zu beteuern: Eifersucht wird als Beweis der starken emotionalen Bindung gesehen. Durch ein ständiges Hin-und-Her-Spiel auf dem Terrain der Eifersucht kann ein Paar (oder eine Gruppe) häufige Beteuerungen der Liebe und Anziehung aufbieten.

Auf ähnliche Weise wird Eifersucht benutzt, um die sexuelle Attraktivität der Partner\_in zu bestätigen. Die Sorge darum, dass ein\_e Partner\_in weggenommen werden könnte, wird als Beweis für das erotische Potential der Partn\_erin angesehen, und besonders als Beweis für die erotischen Gefühle der eifersüchtigen Person der anderen Person gegenüber. Dieser Mechanismus ist Teil der Erotisierung von Eifersucht. Der andere Teil ist eine direkte Erotisierung des Kontrollaspektes der Eifersucht. Gemeinsam nutzen diese beiden Mechanismen Eifersucht, um Begehren zu erzeugen.

Die Art und Weise, in der Eifersucht benutzt wird, um Beziehungen und Sexualität aufzubauen, beseitigt jedoch nicht das Problem der Kontrolle. Es macht die Kontrolle sogar schädlicher. Wenn Eifersucht in erotische Dynamiken und Beziehungsstrukturen eingebaut ist, wird es unmöglich, sich diese ohne Eifersucht vorzustellen und ohne die Kontrolle, die sie mit sich bringt. Eifersucht fungiert als Tor um Kontrolle in Beziehungen und Sexualität zu bringen, und als Kraft, die Menschen in Beziehungen davon abhält, die Kontrolle über ein\_e oder mehrere Partneri\_nnen aufzugeben.

Ich habe bisher Eifersucht isoliert betrachtet, aber in der Realität ist sie untrennbar vom System der Monogamie. Beide brauchen einander. Eifersucht treibt eine Beziehung in Richtung Monogamie. Monogamie schafft das Potential für Eifersucht, indem sie von der (oft falschen) Erwartung der sexuellen Treue ausgeht. Die Kontrolle, die der Monogamie unterstellt wird, wird oft gestützt von der aktiven Kontrolle durch die Eifersucht. **Eifersucht, Monogamie und Betrügen sind alle Teil des gleichen Systems sozialer Beziehungen, welches ich den Monogamiekomplex nenne.**

In einem anderen Artikel habe ich beschrieben, wie die Dynamik des Betrügens als ein Durchsetzungsinstrument der Monogamie benutzt wird. Eifersucht bildet das zweite große Durchsetzungswerkzeug. Betrügen agiert in der sozialen Arena und forciert Verhalten durch sozialen Druck. Eifersucht agiert innerhalb von Beziehungen und forciert Verhalten durch direkten Druck ein\_er Partneri\_n auf d\_ie andere. Von den beiden ist Eifersucht viel effektiver, und ihre Elastizität ermöglicht den Zugang zu viel breiteren Ebenen (und sehr verschiedenen Formen) von Kontrolle, und zu stärkeren monogamen Bindungen.

Eifersucht ist ein natürliches Produkt der Monogamie, und Echos der Monogamie hallen in jedem Fall von Eifersucht wider. Es ist entscheidend, dass wir Eifersucht und Betrügen als Teil eines konzeptuellen Gefüges der Monogamie verstehen, wenn wir sie verändern oder umgestalten wollen.

## **Eifersucht und Kultur**

Eifersucht ist in vielen Bereichen unserer Kultur stark legitimiert. In den Medien wird sie durchgängig als eine positive oder angemessene Kraft dargestellt, die Beziehungen vor Bedrohungen von außen schützen soll. Welche Filme oder Fernsehprogramme fallen uns ein, in denen jemand eifersüchtig ist, die Eifersucht aber unbegründet ist? Ich komme nur auf einige wenige. Immer wenn ein Spannungsbogen erzeugt werden soll, ist Eifersucht einer der zentralen Bausteine. Eifersucht erscheint fast immer durch Betrug oder eine gewaltsame Bedrohung der Beziehung als gerechtfertigt. Es fällt auf, dass Eifersucht in diesen Darstellungen fast immer dazu benutzt wird, Gewalt auszulösen. **Unsere Medien konstruieren Eifersuchtsängste als rechtschaffen, erforderlich, gewalttätig und vor allem als gerechtfertigt.**

Auf der persönlichen Ebene beurteilen Menschen Eifersuchtssituationen, aber ihr Urteil scheint den Akt des Eifersüchtigseins selbst zu übergehen, stattdessen konzentrieren sie sich auf die Gründe hinter der Eifersucht. Typischerweise unterteilen die Leute eifersüchtige Reaktionen in begründete und unbegründete. Sie urteilen jedoch nicht über die eifersüchtige Reaktion selbst. Sie betreiben eher eine Bewertung der Gründe hinter der Eifersucht, sowohl der potentiellen Situation, vor der sich die eifersüchtige Person fürchtet, als auch der impliziten Bitte oder Forderung, die die Eifersucht in sich trägt. Es gibt selten ein Urteil über das Ausmaß oder den Schweregrad des Verhaltens der eifersüchtigen Person. Es gibt fast nie eine Diskussion über die Berechtigung oder die Brauchbarkeit von Eifersucht. Das Gefühl der Eifersucht wird vorbehaltlos anerkannt.

Wenn die Gründe hinter der Eifersucht von denjenigen, die sich mit sozialen Gruppen beschäftigen, akzeptiert werden, dann gibt es wenig Bewertung in Bezug auf die Form, die die Eifersucht annimmt. Handlungen, die normalerweise als unangemessen angesehen werden, fangen plötzlich an, angemessen zu klingen, zum Beispiel: rüdes Verhalten, Wutausbrüche, Stalking, Trennung, und natürlich tatsächliche physische Gewalt. Unsere Kultur gibt den Leuten, die gerade in der Agonie eines Anfalls von Eifersucht stecken, ein großes Maß an Berechtigung. Diese Berechtigung stammt direkt von dem stark legitimierten Platz, den Eifersucht in der Kultur hat.

Um das zu veranschaulichen, möchte ich Eifersucht und Wut vergleichen. Diese beiden Gefühle haben viel gemeinsam. Beide sind qualvoll starke Gefühle, beide sind völlig angebracht (und nützlich) in bestimmten ausgewählten Situationen, aber völlig unangebracht in den meisten Situationen. Beide stellen ein Problem dar, so wie ich es oben erörtert habe. Beide können als Entschuldigung von Gewalt dienen. Die beiden Gefühle sind gleich in ihrer Funktionsweise. Es ist sogar oft unmöglich, sie im Verhalten der Person, die ihre Gefühle ausagiert, zu unterscheiden. Die grundlegenden Unterschiede zwischen diesen beiden Gefühlen liegen in ihrer sozialen Konstruktion, und in unseren kulturellen Reaktionen auf sie.

Das Zeigen von Wut macht Menschen Angst. Das Zeigen von Eifersucht nicht, außer sie ist durch Wut oder Gewalt begleitet. Wut ist allgemein gesellschaftlich nicht anerkannt, besonders in der Öffentlichkeit oder in einem Rahmen, wo es um Unterhaltung geht. Eifersucht ist sozial akzeptiert. Bei Wut erwarten wir von den Leuten, dass sie damit selbst klarkommen, deshalb gibt es Kurse, in denen Menschen lernen, ihre Wut zu steuern. Es gibt keine solchen Kurse für Eifersucht, jedenfalls außerhalb von Polykreisen. Eifersucht ist nicht etwas, womit wir selbst klarkommen sollen; es ist etwas, dem wir gehorchen, sowohl die eifersüchtige Person, als auch die Person gegen die sich die Eifersucht richtet. Kurz gesagt wird Wut in unserer Kultur als Problem erkannt. Das Gefühl der Eifersucht

dagegen wird nicht als Problem erkannt, obwohl gesehen wird, dass es aus einem Problem resultiert, wie oben beschrieben ist.

Das bringt uns wieder zu unserer zentralen Frage zurück: „Wessen Problem ist es?“ Laut unserer Kultur ist es nicht das Problem der eifersüchtigen Person. Es ist das Problem der Person, auf die die Eifersucht gerichtet ist. Auf diese Weise wird der eifersüchtigen Person eine unangemessene Freiheit in ihren Handlungen auf persönlicher und sozialer Ebene gegeben, besonders wenn wir uns daran erinnern, dass die Beziehung zwischen den beiden Personen auch nur in der Vorstellung der eifersüchtigen Person existieren kann. Üblicherweise wird diese "Freiheit" nicht genutzt, oder sie wird auf positive Art benutzt, wie ich vorher beschrieben habe. Oft wird sie jedoch benutzt, um andere zu etwas zu zwingen, sie zu beeinflussen, einzuschüchtern, zu schlagen und zu kontrollieren. Dadurch dass die Konstruktion von Eifersucht extrem flexibel ist, lässt sie sich auf ganz unterschiedliche Situationen anwenden. Damit einher geht die Möglichkeit, diese Sanktionen in fast jede Beziehung zu bringen, manchmal sogar außerhalb von Beziehungen. Die soziale Konstruktion von Eifersucht ist eine Lücke im allgemeinen Verbot von gesellschaftlicher, emotionaler und physischer Gewalt in unserer Kultur. **Eifersucht erlaubt Gewalt.**

Diese Verbindung von Eifersucht und Gewalt ist sehr bedenklich. Vor hundert Jahren war häusliche Gewalt allgemein akzeptiert, was so weit ging, dass eine vorher bestehende Beziehung als Verteidigung vor Gericht verwendet werden konnte. Das ist heute immer noch teilweise anerkannt, aber nicht mehr legal. Unsere soziale Konstruktion von Eifersucht ist ein Überbleibsel aus der Zeit, als es völlig angemessen und richtig erschien, seine (Ehe)Frau zu prügeln. Eifersucht wird als ein Argument für die Rechtfertigung der heutigen häuslichen Gewalt verwendet, obwohl sie selten der tatsächliche Grund für die Gewalt ist. Kontrolle ist fast immer der Grund für jede Art von Gewalt. Eifersucht liefert eine Entschuldigung dafür. Durch die Legitimierung von Gewalt aus Eifersucht ist Eifersucht manchmal nicht nur ein emotionaler Versuch, Kontrolle zu erlangen, sondern auch ein physischer.

Die meisten Leute, die eifersüchtig werden, werden natürlich nicht körperlich gewalttätig. Wir können eifersüchtige Menschen jedoch auf einem Spektrum anordnen, wo das eine Extrem die Leute bilden, die eifersüchtig werden, die die Eifersucht aber nach innen kehren oder sie harmlos machen, und das andere Extrem bilden die Leute, die im Namen der Eifersucht gewalttätig werden, entweder gegen ihre Partner\_innen, gegen die Person, die ihre Liebe nicht erwidert, oder gegen Dritte. Wir bewerten hier eigentlich eifersüchtige Reaktionen, nicht eifersüchtige Menschen, sodass es möglich ist, dass sich Leute auf diesem Spektrum hin und her bewegen, oder sich je nach Situation in Bezug auf das Spektrum unterschiedlich verhalten.

Frauen tragen die Hauptlast der Gewalt aus Eifersucht. Das liegt nicht daran, dass Männer schneller eifersüchtig werden als Frauen. Es liegt daran, dass die Werkzeuge sozialer Kontrolle normalerweise nur entlang von schon vorhandenen Machtlinien benutzt werden. Männer in unserer Kultur haben einen größeren konzeptuellen Zugang zu Gewalt. Sie haben außerdem größere finanzielle Ressourcen und erhalten eine größere soziale Anerkennung auf allen Ebenen. Auch die Geschichte und das kulturelle Verständnis häuslicher Gewalt ist geschlechtlich markiert: Männer sind die, die Gewalt zufügen, Frauen sind Opfer von Gewalt. (Diese Konstruktion ist flexibel genug, dass auch leicht gleichgeschlechtliche häusliche Gewalt möglich ist, weil nur eine der beiden Bedingungen für Geschlecht erfüllt zu sein braucht.)

Eifersucht ist geschlechtlich geprägt, auch wenn es sie sowohl bei Männern als auch bei

Frauen gibt. Trotzdem ist unser kulturelles Verständnis von Eifersucht unterschiedlich, je nachdem welches Geschlecht die eifersüchtige Person hat. Bei Frauen sehen wir Eifersucht als einen Auswuchs der allgemeinen Konkurrenz zwischen Frauen um Männer. Bei Männern wird Eifersucht zu einem Aspekt von Besitztum. Das bedeutet, dass Frauen und Männer Eifersucht in der Regel unterschiedlich erleben. Männer erfahren Eifersucht als das Bedürfnis nach persönlicher Kontrolle oder sozialer Anerkennung. Frauen erleben Eifersucht eher als Unsicherheit, Bedürftigkeit oder Selbstverleugnung. Die besondere Konstruktion von Eifersucht von Frauen beinhaltet Schmerz auf Seiten der Frau. Es gibt natürlich auch viel Überschneidung, und in vielen Fällen funktioniert Eifersucht auch in entgegengesetzter Richtung, ganz einfach weil die Konstruktion von Geschlecht sogar noch fließender ist als die Geschlechtsidentifikation. Diese verschiedenen Formen von Eifersucht erhalten wiederum ihre eigene geschlechtliche Konnotation, was deutlich wird, wenn wir uns z.B. die Ausdrücke: „die eifersüchtige Freundin“ und „der eifersüchtige Freund“ anschauen.

Eifersucht ist auf zwei verschiedenen Ebenen antifeministisch. Die geschlechtliche Konstruktion von Eifersucht ist negativ Frauen gegenüber, egal ob sie auf der gebenden oder nehmenden Seite sind. Aber der wichtigere Aspekt ist, dass Eifersucht eine der Hauptentschuldigungen für Gewalt gegen Frauen ist. Das heißt nicht, dass einzelne Frauen nicht auch Nutzen aus Eifersucht ziehen können. Wie oben beschrieben haben sie eine Vielzahl von Möglichkeiten, Macht, Vergnügen und Kontrolle innerhalb des Komplexes von Monogamie/Betrügen/Eifersucht zu erlangen. **Es ist die allgemeingültige kulturelle Konstruktion und Erfahrung von Eifersucht, die Frauen als Klasse verletzt.**

Das Problem von Frauen und Eifersucht spiegelt ein größeres Problem, nämlich das der Kontrolle in Beziehungen. Kontrolle zieht sich durch unsere gesamte Kultur, ist aber in sexuellen Beziehungen besonders ausgeprägt. Dafür gibt es etliche Gründe. Erstens hat die Konstruktion von Beziehungen in unserer Kultur zwangsneurotische Elemente; Partner\_innen prüfen sich immer wieder und spielen sich gegeneinander aus. Zweitens führt der große Anteil an Zeit, den die Partner\_innen miteinander verbringen zu einem großen Einfluss aufeinander. Drittens formen Beziehungen eine Grundeinheit der Kontrolle innerhalb der Kultur, ein Überbleibsel aus der Zeit als Beziehungen tatsächlich kleine Königreiche waren, ein jedes beherrscht durch den Ehemann. Viertens gehören Beziehungen zu den Hauptaustragungsorten für ein größeres System kultureller Kontrolle, das sich auf die Überlappung von Körper und Geist in der Sexualität konzentriert. Eifersucht ist einer der Hauptmechanismen für soziale Kontrolle in diesen Beziehungen, das stärkste Durchsetzungselement des Monogamiekomplexes. Sie bildet die Basis für den größten Teil der Einflussnahme, die zwischen den Partner\_innen in Beziehungen fließt.

Unsere starke Vermischung von Kontrolle und Beziehungen ist schädlich auf unterschiedlichen Ebenen. Kontrolle beschränkt nicht nur einfach unsere Freiheit und begünstigt Gewalt, sie steht auch typischerweise im Gegensatz zur Praxis von wirklicher Liebe. (Es ist zu beachten, dass die freiwillig überlassene Kontrolle im Rahmen von BDSM keine echte Kontrolle in diesem Sinn ist. Kontrolle über jemand, der kontrolliert werden will, unterscheidet sich sehr von Kontrolle über jemand, der eigentlich nicht kontrolliert werden will.) Kontrolle und jemandem wirklich zugetan sein gehen nicht gut zusammen, genauso wenig wie Kontrolle und Teilen. Starke Machtdynamiken destabilisieren Beziehungen, aus dem einfachen Grund, dass sie keinen Spaß machen, jedenfalls für die Person am falschen Ende der Machtdynamik. Das ist die Ironie: **Kontrolle ist tief in unsere kulturelle Konstruktion von Eifersucht eingewoben, aber dadurch, dass**

**Eifersucht massiv durch Kontrolle geprägt ist, können unsere Beziehungen stark eingeschränkt und beeinträchtigt werden. Auf diesem Weg finden wir nur Versagen und Schmerz.**

Wir müssen nach Lösungen für das Problem der Eifersucht suchen. Polyamore Menschen haben sich daran gewagt, einen Umgang mit Eifersucht auf der persönlichen Ebene zu finden. Das viel größere Projekt ist jedoch, einen Umgang mit Eifersucht auf der kulturellen Ebene zu finden. Wir müssen den problematischen Charakter der Eifersucht offen legen, die Verbindung zu Kontrolle nachzeichnen, wie auch die Verbindung zu Gewalt. Wir müssen der starken Legitimierung von Eifersucht entgegenwirken, indem wir dem wiederkehrenden Lied von der Rechtschaffenheit der Eifersucht etwas entgegensetzen. Das Ziel hier ist nicht, die unbedingte Beseitigung oder Pathologisierung von Eifersucht, sondern Eifersucht auf das Level von anderen Gefühlen zu reduzieren. Leider können wir erwarten, dass die weitreichende Infragestellung von Eifersucht als Konzept und ein anderer Umgang mit ihr erst dann beginnen werden, wenn das Fortführen von Eifersucht für die Menschen unbequem geworden ist. Schon jetzt lassen sich in Polykreisen oder anderen nichtmonogamen Beziehungen Beispiele dafür finden, auf welche Weisen Menschen eifersüchtige Kontrolle demontieren, wenn sie dafür einen starken Anreiz haben. Diese Beispiele bieten neue Erklärungs- und Umgangsmodelle, die in allen Beziehungen angewendet werden können.

## **Eifersucht und Polyamorie**

Die Delegitimierung von Eifersucht ist in der Polybewegung schon in vollem Gange. Das ist keine Überraschung. Eifersüchtige Kontrolle ist einer der Hauptmechanismen zur Durchsetzung der Monogamie, und ist deshalb auch die stärkste Blockade nichtmonogamer Arrangements. In nichtmonogamen Situationen der Eifersucht nachzugeben zieht häufig de-facto eine Rückkehr zur Monogamie nach sich, oder zumindest einen Schritt in diese Richtung. Jedes Projekt, die Monogamie maßgeblich zu verändern, oder ihr zu entgehen, wird unweigerlich zu einer bedeutenden Veränderung der Konstruktion von Eifersucht oder ihrer völligen Beseitigung führen. Wir können davon ausgehen, dass polyamant lebende Menschen eine Vielzahl kreativer Taktiken anwenden, um Eifersucht und die Kontrolle, die mit ihr in Verbindung steht, zu entschärfen.

Die Mechanismen, die sich in der Eifersucht so effektiv für Kontrolle eignen, bilden eine Kette, und wenn die Kette an irgendeiner Stelle unterbrochen wird, fällt der gesamte Eifersuchtsmechanismus auseinander. Um effektiv zu funktionieren, muss Eifersucht als natürlich und unvermeidbar angesehen werden, sie muss gerechtfertigt werden, sie muss die Last der Verantwortung der Person aufladen, an die sich die Eifersucht richtet, sie muss aus sich selbst heraus problematisch sein, und sie muss eifersüchtigen Menschen weitreichende Befugnisse für ihr Verhalten geben. Wir können also erwarten, dass Taktiken, die anstreben, der eifersüchtigen Kontrolle ihre Macht zu nehmen, versuchen werden, Eifersucht als vermeidbar, pathologisch, unberechtigt und unproblematisch darzustellen, oder sie werden die Last der Verantwortung der eifersüchtigen Person oder der gesamten Beziehung übertragen. Eine konkrete Anti-Kontroll-Taktik kann nützlich sein, um einen dieser Bereiche anzugehen. Weil es eine große Anzahl von Schwachpunkten gibt, haben Poly-Menschen vielzählige Herangehensweisen an das Problem der Eifersucht entwickelt.

Zuerst einmal haben Poly-Menschen ein neues Wort erfunden: Resonanzfreude (engl. compersion). Es bezeichnet die Freude, die wir empfinden, wenn wir unsere \_ Geliebte\_



mit einer anderen Geliebten interagieren sehen. Die meisten Poly-Menschen betrachten es als das Gegenteil von Eifersucht, denn es beschreibt eine positive dreiseitige Beziehung statt einer negativen. Die Erfindung und breite Verwendung des Wortes ist wichtig, denn wir erkennen damit an, dass es eine Alternative dazu gibt, mit Eifersucht zu reagieren. Diese Alternative ist der Mainstream-Kultur gänzlich unbekannt. Indem wir sie anerkennen, urteilen wir implizit über die Existenz von Eifersucht selbst. Indem wir das Wort positiv bewerten, beurteilen wir implizit Eifersucht als negativ.

In der Poly-Community gibt es viele, die versucht haben, das Problem der Eifersucht zu umgehen, indem sie den Fokus weg von dem Gefühl hin zur Beziehung verschoben haben. Sie sagen, dass Eifersucht nicht negativ oder problematisch ist, sondern eher dass sie ein tieferes Problem in der Beziehung oder in der Haltung der eifersüchtigen Person der Beziehung gegenüber offen legt. Wie monogame Menschen teilen sie Eifersucht in begründete und unbegründete Kategorien auf, und beurteilen die Gründe hinter der Eifersucht, anstatt die Eifersucht selbst. Die Antwort auf die Frage „Wessen Problem ist es?“ hängt davon ab, was für ein Problem es ist. Ihre Beziehung zur Eifersucht hat sich dennoch fundamental verändert, denn das letztendliche Ziel ist es, die Eifersucht zu beseitigen, entweder dadurch, dass die Beziehung in Ordnung gebracht wird, oder indem eine Person ihre Einstellung ändert. Um das zu erreichen, muss ein Umgang mit Eifersucht gefunden werden, sie muss verstanden und diskutiert werden, statt sie einfach zu beschwichtigen. Die Last der Verantwortung ist nicht mehr genauso wie in der monogamen Beziehung verortet: sie hat sich weg von der Person, gegen die die Eifersucht gerichtet ist, hin zu der ganzen Beziehung verlagert. Es wird auch anerkannt, dass es grundlegend unmöglich ist, die Eifersucht in der Beziehung über längere Zeit aufrecht zu erhalten. Während diese Technik sich direkt mit Eifersucht auseinandersetzt, anstatt sie zu verstecken oder zu unterdrücken, behält Eifersucht dennoch einen Großteil ihrer Macht, verschiedene Beziehungen in dieser Dynamik zu erschüttern. Es kann also immer noch ein beschwerlicher Weg sein.

Die Autorinnen von "The Ethical Slut" gehen aber noch weiter. Dieses Buch und viele andere empfehlen, dass Poly-Menschen anstreben, sich ihrer Eifersucht zu "bemächtigen", dass sie also die volle Verantwortung für ihre eigenen Gefühle übernehmen und nicht von anderen erwarten, sich anders zu verhalten, um ihnen gefällig zu sein. Das letztendliche Ziel, uns unserer Eifersucht zu bemächtigen, ist es, sie ganz und gar loszuwerden, indem wir ihre Auswirkungen begrenzen, bis wir sie durch Erfahrung verlernt haben. In bestimmter Hinsicht ist das unrealistisch, weil es keine klare Trennung zwischen den Gefühlen einer Person und ihrem Interagieren in einer Beziehung gibt, und ihre Gefühle immer andere beeinflussen werden. So gern wir vorgeben, dass es anders wäre, niemand hat die perfekte Kontrolle über seine oder ihre Gefühle. Die Gefühle von Menschen sind immer in bestimmtem Maß für andere sichtbar, ein Gefühl wird also unweigerlich eine soziale Interaktion anstoßen. Der generelle Versuch, uns unserer Eifersucht zu bemächtigen, ist jedoch der, die Last der Verantwortung der eifersüchtigen Person zu übertragen, und sie damit von der Beziehung selbst, und von der anderen Person oder den anderen Personen innerhalb der Beziehung zu nehmen. Das ist effektiv, um Grenzen in der Beziehung zu setzen, es beschäftigt sich aber nicht mit den emotionalen und Kontrollbedürfnissen, die der Eifersucht zugrunde liegen. Wenn die eifersüchtige Person ihre Eifersucht allein nicht gänzlich loswerden kann, wird sie weiter in der Beziehung herumgeistern.

Einige Leute wählen den Weg der direkten Delegitimierung. Eifersucht wird als direkter Feind von erfolgreichen Beziehungen gesehen, die, wann immer möglich, vermieden werden muss. Die Fähigkeit einer Person erfolgreiche Polybeziehungen zu führen wird an

dem Umfang der Eifersucht gemessen, die sie fühlt. Poly-Menschen werden sich nicht verabreden mit Leuten (oder sich von solchen trennen), die Eifersucht oder kontrollierendes Verhalten, das mit Eifersucht zusammenhängt, an den Tag legen. In vielen Poly-Beziehungen und sozialen Kontexten hört die Eifersucht auf, ein legitimer Motivator zu sein. Stattdessen wird sie als irrational und als pathologisch angesehen. Poly-Menschen benutzen manchmal das Wort "Neid" um das negative Gefühl zu beschreiben, das mit einer tatsächlichen Kränkung oder Ungleichheit einhergeht, um das Wort "Eifersucht" endgültig über Bord zu werfen. Während es diese Strategie schafft, Leute schnell von der Eifersucht abzubringen (indem sie als reine Bürde dasteht), kann sie doch auf der persönlichen Ebene brutal sein, denn sie lehnt es ab, die Eifersucht, die vorhanden ist, anzuerkennen und einen Umgang mit ihr zu finden, und führt oft dazu, dass Menschen Eifersucht internalisieren oder hinter anderen Kontrollmechanismen verstecken.

Diese verschiedenen Anti-Eifersucht-Taktiken können in zwei getrennte Bereiche unterteilt werden. Einige versuchen Eifersucht als operierenden Mechanismus zu beseitigen oder zu ersetzen. Andere suchen nach einer neuen Antwort auf die Frage "Wessen Problem ist es?". Dieser zweite Mechanismus verschiebt den Bezugspunkt der Verantwortung, und zerstört dadurch effektiv die Verbindung zwischen Eifersucht und Kontrolle. In jeder der beiden Taktiken wird der grundlegende Kontrollaspekt der Eifersucht aufgelöst oder deutlich geschwächt. Der Kern der Kontrolle, um die es geht, ist die Kontrolle über die sexuellen und Beziehungspartner\_innen mein\_er Partner\_in. Eifersucht ist aber ein sehr elastischer Mechanismus, und die Kontrolle, die sie hervorbringt, erstreckt sich über die gesamte Beziehung und das soziale Umfeld. Als Hauptwerkzeug zur Durchsetzung der Monogamie ist Eifersucht auch verantwortlich für die soziale Kontrolle und die kulturspezifischen Erzählungen und Vorstellungen, die mit dem Monogamiekomplex zusammenhängen.

Jeder erfolgreiche Versuch, der Eifersucht ihre Macht zu nehmen, oder die Verbindung zwischen Eifersucht und Kontrolle aufzubrechen, wird notwendigerweise einen bedeutenden Teil der Kontrolle in Beziehungen auflösen. Wir können Eifersucht als Dreh- und Angelpunkt eines ganzen Spinnennetzes von Kontrolle und Bedeutung betrachten. Entfernen wir die Eifersuchtskontrolle, fängt das ganze Netz an sich aufzulösen. Poly-Menschen, die diese Taktiken einsetzen, beeinflussen nicht nur die Eifersuchtskontrolle. Sie sind unweigerlich involviert in das größere Projekt, die Kontrolle selbst aus Beziehungen zu entfernen.

Es gibt eine tiefere Beziehung zwischen Polyamorie und Kontrolle, die wir hier sichtbar machen. Polyamorie entfernt notwendigerweise die Kontrolle aus Beziehungen, besonders mindestens einen Teil der Kontrolle in Bezug darauf, mit wem d\_ie Partner\_in schlafen kann. Das gilt sogar für die Polyfidelität und Primärbeziehungen mit Veto. Diese erste Form der Kontrolle loszuwerden, scheint einen Dominoeffekt zu haben, da andere ähnliche Formen der Kontrolle bröckeln, weil sie auf dem Monogamiekomplex basieren und durch Eifersucht durchgesetzt werden. Dieser Verlust an Kontrolle kann sich leicht auf jeden Teil der Beziehung und bis ins soziale Umfeld ausdehnen. Zum Beispiel haben Poly-Menschen mehr persönliche Kontrolle über ihre Zeit, ihr Sozialleben, und Finanzen. Polyamouröse Beziehungen sind häufig weniger kontrollierend als monogame Beziehungen, nicht nur weil die Menschen in ihnen liberaler und offener sind, sondern weil der Verlust der Kontrolle ein direktes Ergebnis der Re-Konzeptualisierung ist, die sie vollziehen, um der Einengung durch die Eifersucht zu entkommen. Es gibt natürlich Ausnahmen von dieser Regel, und einige Poly-Beziehungen sind stärker durch Kontrolle geprägt als einige monogame Beziehungen, aber allgemein gilt die Regel: **Polyamorie begünstigt einen Rückgang der Kontrolle.**

Wir sollten deshalb an Polyamorie nicht nur als eine Bewegung denken, die multiple Beziehungen oder multiple Sexpartner\_innen etabliert. Es ist auch eine Bewegung, um mehr Freiheit zu erlangen und die Kontrolle in Beziehungen aufzugeben, oder zumindest die alten Formen der körper-basierten Kontrolle durch neue (diskursive) Mechanismen der zwischenmenschlichen Kommunikation zu ersetzen. Diese beiden Ziele sind aufgrund der gegenwärtigen Konstruktion von Monogamie und Eifersucht untrennbar miteinander verbunden. Mehrere Partner\_innen zu haben bedeutet auch, andere Formen der Kontrolle aufzugeben, und Beziehungen, denen eine starke zwischenmenschliche Kontrolle fehlt, neigen zu Formen der Nicht-Kontrolle ähnlich jenen, die in nichtmonogamen Beziehungen zu finden sind, bis hin zu und einschließlich der Nichtmonogamie selbst.

Es gibt ein gewisses Machtvakuum, das durch das Auflösen dieses Monogamiekomplexes erzeugt wird, und Poly-Menschen haben andere Formen der Kontrolle hervorgehoben um diese Lücke zu füllen. Einige dieser neuen Mechanismen sind explizite Verhandlung, langfristige Verhaltensregeln und die Betonung von Aufrichtigkeit und Offenlegung. Bemerkenswert ist, dass keiner dieser Mechanismen körperlich verankert ist. Mit anderen Worten, diesen Methoden der Kontrolle liegt keine vorgebliche physische Basis zugrunde. Statt aus dem Bereich der Körperlichkeit zu sein, gehören sie zum Bereich des Diskurses (der zwischenmenschlichen Kommunikation). **Der Schritt weg von einer körper-basierten emotionalen Kontrolle hin zu einer diskursiven [also auf Austausch beruhenden] Kontrolle innerhalb der Beziehung ist eine Revolution an sich, denn die Verankerung in der Geist/Körper-Machtübertragung wird gelöst.**

Geistes- und Körperorte sind sehr mächtige Werkzeuge von Sozialisation und Kontrolle, denn sie erlauben, dass soziale Macht in physische Reaktionen übersetzt werden, die dann dazu benutzt werden können, Formen von sozialer Macht hervorzubringen oder zu übertragen. Soziale Macht kann deshalb auf eine Person ausgeübt werden ohne ihr Einvernehmen oder ihre Zustimmung, und ohne ihr die Macht zu geben, sie zu stoppen, wenn sie das will. Sex ist die Mutter aller Geist/Körper-Kontrollmechanismen in unserer Kultur, weil er gleichzeitig physisch, emotional und mental ist, und weil wir seit zweihundert Jahren Formen der ausdrücklich sexuellen Macht entwickelt haben. Deshalb ist Sex überall in unserer Kultur, und deshalb haben so viele Formen der Macht (einschließlich der Zwangsmonogamie, des Sexismus und Heterosexismus) vermeintlich ihren Ursprung im Sex oder in sexueller Körperlichkeit. Teile dieser auf Sex basierenden Macht zu bestreiten oder zu zerstören ist wichtig, weil es gleichzeitig unsere Sexualität von Macht befreit, und weil es uns von der Macht, die durch unsere Sexualität übertragen wird, befreit. Polyamorie tut dies, indem sie der Eifersucht ihre Macht entzieht: Sie gibt uns Werkzeuge, um mit unseren Beziehungen umzugehen, sie zu diskutieren und zu verhandeln, statt durch unsere eigenen physischen und emotionalen Bedürfnisse in Kontrollsituationen gezwungen zu werden.

Die starke Poly-Reaktion auf Kontrolle aus Eifersucht verrät uns einiges über Polyamorie. Poly-Menschen haben offensichtlich verstanden, dass eine Beziehung mit weniger Kontrolle erfüllender sein kann als eine Beziehung mit mehr Kontrolle. Sie nehmen die Eifersuchtskontrolle auseinander als Teil des Projektes, die Monogamie selbst zu demontieren, mit dem Ergebnis, dass andere Formen der Kontrolle notwendigerweise auch abgelegt oder ersetzt werden. Polyamorie selbst zieht auch einen wichtigen Teil der sozialen Geist/Körper-Macht in Zweifel indem sie Menschen von den auf Körperlichkeit konzentrierten Schauplätzen monogamer Macht und Eifersuchtskontrolle abbringt, und sie hin zu einem stärker diskursiven Modell der Beziehungsdynamik bewegt.