



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Eifersucht - die Angst vor Dritten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



**3.5.9 Eifersucht – die Angst vor Dritten****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

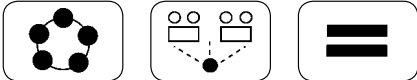

- ◆ das Gefühl „Eifersucht“ ausgehend von einem Fall erkennen, beschreiben, von anderen Gefühlen – wie z.B. Neid – abgrenzen und definieren,
- ◆ sich darüber klar werden, dass bei Eifersucht ein Mix von Gefühlen wie Trauer, Wut, Verlustangst, Hass, ... nach außen sichtbar werden kann und dementsprechend auch der Umgang mit Eifersucht verschiedene Gesichter hat (Rache, Projektion, Abhängigkeit, ...),
- ◆ mögliche Ursachen (geringes Selbstwertgefühl, Konventionen, ...) für Eifersucht diskutieren und Thesen durch Beispiele bestätigen oder widerlegen,
- ◆ die Spannweite zwischen natürlicher, normaler, begründeter und krankhafter, projizierter, unbegründeter Eifersucht anhand verschiedener Fälle diskutieren,
- ◆ darin bestärkt werden, eigene Eifersuchtsgefühle wahrzunehmen, den Ursachen dafür nachzuspüren und eine selbstkritische und gesunde Art der Verarbeitung zu finden (eigene Bedürfnisse wahrnehmen und aussprechen, Bedürfnisse und Grenzen anderer achten, sich selbst wertschätzen und als wertvoll erleben, ...).

<b>Didaktisch-methodischer Ablauf</b>	<b>Inhalte und Materialien (M und MW)</b>
<p><b>1. und 2. Stunde: Eifersucht</b></p> <p>Der Titel der Geschichte wird nicht genannt – um was es geht, sollen die Schüler selbst erschließen, nachdem ihnen der Text vorgelesen wurde. Dazu kann Hannahs Kopfumriss an die Tafel gezeichnet und mit Schüleräußerungen über Hannahs Gedanken und Gefühle gefüllt werden.</p> <p>Auch sollte gleich an dieser Stelle der Unterschied zwischen Neid und Eifersucht geklärt werden, da beide oft in einem Atemzug genannt werden und inhaltlich dicht beieinander liegen.</p> <p>Die Definitionen werden anschließend zur Ergebnissicherung herangezogen.</p> <p>Der Bezug zu den Schülern wird dann durch Arbeitsauftrag 4 hergestellt: Hier sind sie selbst aufgefordert, über eigene Erlebnisse zu berichten. Hier wird sicher deutlich werden, dass sämtliche Eifersuchtsgeschichten von einer „Dreiecksituation“ handeln – in der die vermeintliche Zweisamkeit durch einen Dritten bedroht wird.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><i>Eifersucht</i> beschreibt eine schmerzhaft, momentane oder dauerhafte Emotion. Eifersucht setzt ein Subjekt, aber zwei Objekte voraus. Subjekt ist derjenige, der Eifersucht empfindet. Unterschieden werden kann zwischen dem Objekt des Besitzanspruches (bzw. der Verlustangst) und dem Objekt der Eifersucht. Objekt der Verlustangst ist immer eine Person bzw. alles, dem man einen Personenstatus zubilligt, z.B. ein Haustier. Objekt der Eifersucht ist meist ebenfalls eine Person, kann aber theoretisch alles sein, durch das jemand seinen Besitzanspruch oder seine besondere Position im Leben eines anderen gefährdet sieht (z.B. zeitraubende Projekte, Hobbys, ...).</p> <p>Der Unterschied zu <i>Neid</i>: Ein eifersüchtiger Mensch hat Angst zu verlieren, was (oder wen) er besitzt oder vermeintlich braucht; ein neidischer will das haben/können/sein, was andere haben/können/sind.</p>

## 3.5.9

## Eifersucht – die Angst vor Dritten

## Teil 3.5: Liebe, Freundschaft und Sexualität

<p>Durch die Wahl einer passenden Skizze (vgl. MW1c) soll dieser Mechanismus noch einmal deutlich gemacht werden. Weitere Aufgaben, die je nach Interessen und zeitlichem Rahmen angeboten werden können, greifen das Thema Eifersucht szenisch, musikalisch, bildnerisch usw. auf.</p>	<p><u>Lösungen zu M1d (Eifersucht in anderen Sprachen):</u>  a) 11; b) 10; c) 9; d) 8; e) 7; f) 6; g) 5; h) 4; i) 3; j) 2; k) 1.  → <b>Texte 3.5.9/MW1a und b*/**</b>  → <b>Arbeitsblätter 3.5.9/MW1c und d*</b></p>
<p><b>Exkurs: Jalousien und Eifersucht</b></p> <p>Zum Schmunzeln ist dieser kleine Ausflug in die Geschichte des Begriffs „Jalousie“ gedacht. Das Thema kann auch als Kurzreferat vergeben werden.</p> <p>Zum Einstieg eignet sich das schrittweise Annähern an den Zusammenhang mit folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <i>Was haben Jalousien (Bild zeigen) mit Eifersucht zu tun? (Das Wort Jalousie kommt aus dem Französischen und auf Französisch heißt Eifersucht „jalousie“.)</i></li> <li>◆ <i>Gibt es auch inhaltlich einen Zusammenhang? Denkt daran, wofür man Jalousien (früher einmal) nutzt(e).</i></li> </ul> <p>Die Schüler vermuten, folgern, ... und erhalten dann zur Ergebnissicherung die Informationen aus dem Quiz.</p>	 <p>„Jalousie“ ist das französische Wort für „Eifersucht“. Bezeichnet wird damit aber auch der Sicht- und Sonnenschutz für Fenster.</p> <p>Die ersten „Jalousien“ waren einfache Fenstergitter, die zwar den Blick nach außen ermöglichten, nicht aber den nach innen.</p> <p>Der Begriff der Jalousie erklärt sich dabei aus der Nachbildung dieser Gitter nach orientalischen Vorbildern aus Harems, in denen der Hausherr eifersüchtig darüber wachte, dass die Gemächer der Frauen gegenüber der Außenwelt abgeschirmt wurden. 1812 meldete der Tischler Cochot in Paris seine Erfindung zum Patent an: eine mit verstellbaren und wendbaren Brettchen (Lamellen) versehene Jalousie, die dem heute noch verwendeten Prinzip entspricht.</p> <p>→ <b>Text 3.5.9/M2*</b></p>
<p><b>3. und 4. Stunde: Eifersucht hat viele Gesichter</b></p> <p>Eifersucht ist bekannt, als Begriff und als Gefühl. Doch: Ist das <i>ein</i> Gefühl? Oder sind da elementare Gefühle verschiedenster Art im Grunde beteiligt? In der Tat umfasst Eifersucht meist viele Gefühle, die zeitgleich oder in Phasen nacheinander spürbar, wenn auch nicht immer bewusst werden.</p> <p>Anhand der Fallbeispiele soll dies deutlich gemacht werden. Die Schüler bilden Gruppen und erhalten je einen der vier Fälle, den sie gemäß Aufgabe 2a bis e lesen, diskutieren und das Verhalten der betroffenen Personen bewerten.</p> <p>Anhand der Aufgaben zur Wahl soll klar werden, wie unterschiedlich Menschen ihre Eifersucht wahrnehmen bzw. zeigen. Der Eifersüchtige leidet, die beteiligten „Objekte“ sind</p>	 <p>Das Erleben der Eifersucht wird meist von verschiedenen Emotionen begleitet: physischer Schmerz (im Bauchraum), Angst und Wut, Trauer, Gefühle der Ohnmacht und der Scham. Nach außen gezeigt werden sehr unterschiedliche „Gesichter“ – bei dem einen Wut und der Wunsch zu zerstören, bei dem anderen Rückzug. Wieder ein anderer versteckt die wahren Gefühle und spielt den Coolen oder er klammert und wird ganz anhänglich.</p> <p>In der Kurzgeschichte von Tanja Zimmermann empfindet die Erzählerin Eifersucht, als sie mit ihrer Begleitung (Freund, Partner, Schwarm – das bleibt offen) unterwegs ist und er sich mit einem anderen Mädchen namens Kirsten unterhält. Sie beobachtet diese Begegnung und wertet Kirsten in Gedanken zunächst ab – ihre</p>

**Teil 3.5: Liebe, Freundschaft und Sexualität**

meist „genervt“; dass hinter gezeigter Wut oder Gleichgültigkeit aber eigentlich Traurigkeit und Unsicherheit liegen, ist vielen Betroffenen nicht bewusst, da verdrängt wird – der Schmerz ist zu groß.

Die Geschichte „Eifersucht“ von Tanja Zimmermann kann vertiefend gelesen und anhand der Leitfragen 1 bis 4 (ggf. an vier Gruppen verteilt) gemeinsam besprochen werden.

Weitere Aufgaben zur Wahl laden dazu ein, die Perspektive der Betroffenen spielend, zeichnend oder schreibend näher zu beleuchten.

Kleidung, ihren Stil, ihre Art. Doch die aus dieser empfundenen Konkurrenzsituation entstehende Verunsicherung und die damit verbundenen Selbstzweifel werden auch deutlich („... sehe ich in den Spiegel, finde meine Augen widerlich und auch sonst ...“, Z. 12). Nach außen bleibt die Erzählerin gelassen, lässt sich nichts anmerken – und ist am Schluss sichtlich erleichtert darüber, dass Kirsten – das Objekt der Eifersucht – doch keine Gefahr für sie darstellt.

→ **Arbeitsblatt 3.5.9/M3a\***

→ **Texte 3.5.9/M3b\***

→ **Arbeitsblatt 3.5.9/M3c\***

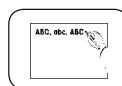
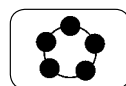
→ **Text 3.5.9/M3d\***

**5. Stunde: Ursachen für Eifersucht**

Zunächst mutmaßen die Schüler über Ursachen für Eifersucht. Die Ergebnisse können stichwortartig an der Tafel notiert werden.

In Einzelarbeit kreuzen sie dann an, welchen Aussagen sie zustimmen und welchen nicht. Ein Partnergespräch mit Begründung für die Auswahl folgt.

Anhand der Texte werden eigene Vermutungen geprüft, genannte Ursachen diskutiert und an eigenen Beispielen be- oder widerlegt.



Zu den in den Texten genannten Ursachen für Eifersucht gehören zum einen gesellschaftliche Normen: Es gilt als „normal“, dass Partnerschaft exklusiv erlebt wird und Dritte, die Eifersucht bewirken können, dieses allgemein gewollte und gewünschte Bild stören.

Zum anderen wird Eifersucht von Evolutionsbiologen als überlebenswichtig eingestuft, denn schon das Verhalten von Säuglingen zeige Eifersucht, wenn Bezugspersonen wie Vater oder Mutter nicht ihnen, sondern jemand anderem ihre Aufmerksamkeit schenken.

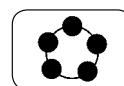
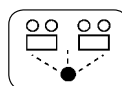
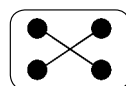
Am häufigsten genannt werden als Ursachen für Eifersucht aber Selbstzweifel, geringe Selbstachtung und mangelndes Selbstvertrauen. Menschen, die über eine gesunde Selbstachtung verfügen, sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind und sich annehmen, sind weniger empfänglich für Eifersucht.

→ **Arbeitsblatt 3.5.9/M4a\***

→ **Texte 3.5.9/M4b\*\***

**6. und 7. Stunde: Wie viel Eifersucht ist noch „normal“?**

Nun geht es darum, die feinen Nuancen von Eifersucht wahrzunehmen und diese im Hinblick auf die Gegensatzpaare „berechtigt oder unberechtigt“, „nachvollziehbar oder nicht nachvollziehbar“, „begründet oder unbegründet“, ... zu bewerten.


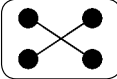
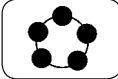


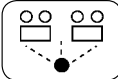


Freud unterscheidet die konkurrierende, normale Eifersucht von der projizierten, wahnhaften Eifersucht. Den Affekt Eifersucht selbst hält er für „normal“; wo er fehlt, denkt er an Verdrängung.

## 3.5.9

## Eifersucht – die Angst vor Dritten

## Teil 3.5: Liebe, Freundschaft und Sexualität

<p>Die Schüler bilden dazu Gruppen und erhalten je einen der Fälle (vier Gruppen – vier Fälle oder vier Fälle für acht Gruppen – zwei themen-gleich), den sie lesen und das Verhalten der Eifersüchtigen diskutieren sollen. Anhand eigener Beispiele wird die Thematik vertieft und mit einer Diskussionsrunde zu verschiedenen (teils klischeehaften) Thesen beendet. Diese könnten in der Mitte des Stuhlkreises liegen, nach und nach gezogen und vorgelesen werden und somit die Schüler zur Stellungnahme herausfordern. Das Zitat von Gottfried Keller macht die einstige Unterteilung zwischen berechtigter und unberechtigter Eifersucht zunichte – denn wahre Liebe ist loslassend und wohlwollend.</p>	<p>Die normale Eifersucht setzt sich nach Freud aus dem Schmerz und der Trauer um das verloren geglaubte Liebesobjekt zusammen, aus der narzisstischen Kränkung, den feindseligen Gefühlen dem Rivalen gegenüber und aus einer mehr oder weniger großen Selbstkritik. Die projizierte Eifersucht – Eifersucht dort, wo kein äußerer Anlass dazu besteht – sieht er als Ausdruck der eigenen Untreuefantasien, die verdrängt werden. Gängig ist auch die Differenzierung „begründete vs. unbegründete“ Eifersucht.  → <b>Texte 3.5.9/M5a*</b>  → <b>Arbeitsblatt 3.5.9/M5b*</b></p>
<p><b>8. Stunde: Vom Umgang mit Eifersucht</b></p> <p>Die kurzen Porträts könnten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ auf fünf Tischen ausliegen,</li> <li>◆ an fünf Gruppen verteilt werden,</li> <li>◆ für alle zugänglich nebeneinander an der Tafel hängen.</li> </ul> <p>Die Schüler sind – einzeln oder in Gruppen – aufgefordert, die Gedanken/Gefühle der Beschriebenen in einem Satz auf den Punkt zu bringen und diesen zu notieren. Es schließt sich eine Diskussion an, in der die verschiedenen Umgangsformen bewertet werden und die bestmögliche ausgewählt wird. „Bestmöglich“ sollte jedoch nicht „kurzweilig effektiv“ bedeuten, denn dies geht häufig mit Verdrängung einher. Vielmehr sollten auch die Gefühle des Gegenübers und der ehrliche Umgang mit sich selbst bedacht werden, wenn es um die bestmögliche Art des Umgangs mit Eifersucht geht.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Zu den verschiedenen Formen der Reaktion im Umgang mit Eifersucht gehören z.B. Rückzug in Traumfantasien (Lilith), Rachegelüste (Jeremy), Identifikation mit dem Angreifer (Mathilda) und Selbst-eifersüchtig-Machen (Konrad). Als konstruktiv wird oft das „gute Abwarten“ genannt, eine Art des Rückzugs, bei dem man sich Trauer über den Verlust gestattet und den Schmerz als Chance nutzt, sich (wieder einmal mehr) auf sich selbst zu besinnen und loszulassen, was nicht festhaltbar ist (Lia).  → <b>Texte 3.5.9/MW6a und b**, M6c**</b></p>
<p><b>9. Stunde: Dichter und Denker über Eifersucht</b></p> <p>Die Texte verschiedener Dichter und Denker sowie die Bilder bieten sich zur Präsentation an einer Stellwand an. Darunter könnte Platz gelassen werden für Kommentare der Schüler, die sie nach der Sichtung des Materials vornehmen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Die Texte von Sand, Stendhal, Frisch, Nietzsche, Augustinus, Grillparzer u.a. zeigen auf, wie (allzu) menschlich Eifersucht ist – als ein Zeichen von Eigenliebe, von Selbstschutz, von Sorge und Zweifel. Deutlich wird aber auch, wie gut der Mensch daran tut, Eifersucht zu überwinden, zu wandeln, da sie auf schlechten Ratgebern basiert: auf Angst, auf Scham, auf Eitelkeit, Besorgnis u.a.</p>

**Eifersucht – die Angst vor Dritten****3.5.9****Teil 3.5: Liebe, Freundschaft und Sexualität**

In Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit schreiben, diskutieren oder zeichnen die Schüler zu ausgewählten Texten/Bildern (weitere Vorschläge für die kreative Auseinandersetzung sind willkommen).  
Die Ergebnisse können zu den jeweiligen Materialien an die Stellwand geheftet und dann im Rundgang von allen gesichtet werden.

Letztlich belastet Eifersucht nicht nur die Beziehung, um die gebangt wird, sondern auch den Eifersüchtigen selbst: „In der Flamme der Eifersucht wendet man gleich dem Skorpion den vergifteten Stachel gegen sich selber – doch ohne den Erfolg des Skorpions“ (Friedrich Nietzsche).

→ **Texte 3.5.9/M7a und b\*\***

**Tipp:**

- ◆ Baumgart, Hildegard: Formen der Eifersucht. Erfahrungen und Lösungsversuche im Beziehungsdreieck, dtv, München 2006
- ◆ Damm, Marcus: Psychologie der Eifersucht: Ursachen, Formen und Wege aus der Eifersuchtsfalle, Junfermann, Paderborn 2006
- ◆ Flaßpöhler, Svenja: Gutes Gift: Über Eifersucht und Liebe, Patmos Verlag, Düsseldorf 2008
- ◆ Körner, Heinz: Eifersucht – Ein Lesebuch für Erwachsene, Lucy Körner Verlag, Stuttgart 1990
- ◆ Krüger, Wolfgang: Eifersucht – die kreative Kraft, Heyne Verlag, München 1989



## Eifersucht

1 Hannah ist fast fertig mit ihrer gehäkelten Decke, noch zwei Reihen, dann ist das Geschenk für Leni fertig. Leni, das ist ein Baby, gerade geboren, gerade mal vier Tage alt – kein Haar, kein Wort, nur schlafen und trinken und ein bisschen schreien, das ist Leni. Leni – das ist Hannahs Schwester.

5 Hannah hat Leni und Mama im Krankenhaus besucht, und da lag sie, die Leni, in Mamas Arm.

Hannah legt die Häkeldecke zur Seite und geht in das neue Kinderzimmer, das früher einmal Mamas Arbeitszimmer

10 war. Früher – das waren die 12 Jahre, in denen es keine Leni gab, da gab es nur Hannah, und da gab es natürlich Mama. Dann kam Alexander, genannt Alex, Mamas Freund – und jetzt gibt es Leni.

15 In Lenis Zimmer warten schon kleine Stofftiere auf sie, ein hübsches Himmelbettchen mit weißem Vorhang, eine Wickelkommode und vieles mehr. Wie oft wird Mama wohl hier im Zimmer sein? Leni etwas vorsingen? Etwas vorlesen? Sie trösten?

20 Hannah setzt sich auf einen der kleinen Stühlchen, nimmt einen Teddybären in die Hand – ein Geschenk der Nachbarn für Leni –, als plötzlich Alex ins Zimmer kommt: „Hi Hannah“, sagt er freundlich, „was machst du hier in  
25 Lenis Zimmer? Wollen wir nun die beiden abholen?“ – „Ja, klar“, antwortet Hannah mit ernster Miene, „ich hole nur noch die selbst gehäkelte Decke für Leni!“



### Arbeitsaufträge:

1. Im Text wird ein kleiner Einblick in die Situation von Hannah gegeben. Wie fühlt sie sich? Was belastet sie, ängstigt sie, stimmt sie nachdenklich? Welches Gefühl steht wohl im Vordergrund?
2. Eifersucht – was ist das genau? Was ist das Typische daran? Beschreibt dieses Gefühl. Eifersucht und Neid werden oft zusammen erwähnt. Wo sind die Gemeinsamkeiten, wo die Unterschiede?
3. Lest dazu folgende Definitionen und vergleicht sie mit euren Ergebnissen.



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Eifersucht - die Angst vor Dritten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

