GLÜCKLICH SEIN MIT DEM, WAS MAN HAT – Parascha Nasso

2. Juni 2020 – 10 Sivan 5780



Verbessere die Welt, fange bei Deiner eigenen Eifersucht an!

Wir lesen diesen Schabbat in der Thora Numeri 5:12 und folgend: „Jeder Mann, dessen Frau einen Fehltritt begeht und ihm untreu geworden ist“. Ende des Zitates.

Im Kielsog dieses Textes wird diese Woche viel Aufmerksamkeit an Eifersucht, Ehebruch und Fehltritte während der Ehe gewidmet. Wir dürfen und sollen nicht die Ehepartner von Anderen begehren.

Das Zehnte Gebot

Weshalb ist das Verbot, zu begehren, das Letzte der Zehn Gebote? Da die Eifersucht ein beinahe nicht beherrschbares Gefühl ist. Selbst wenn man alle Lektionen der ersten Neun Gebote bei sich selbst umgesetzt hat, ist das Zehnte Gebot der Prüfstein für den wahren Glauben an G“tt. Man kann der Eifersucht nur entkommen, wenn man seine Gefühle und unbegründete Erwartungen in Schach hält.

Falsche Erwartungen

Der Fehler fängt beim Denken und dem Erwartungsbild an, aber das Gefühl folgt unmittelbar. Viele Menschen meinen, dass ein kleiner Flirt keine Sünde sei. Sie vergessen jedoch, dass

selbst die geringste Abweichung von der Ehemoral gewaltige Folgen haben kann. Es eskaliert innerhalb der kürzesten Male. Die Eifersucht entspringt aus den tiefsten Bereichen unseres menschlichen Geistes und kann aus geringstem Anlass ausgelöst werden.

Regele Deine Erwartungen richtig

Wie kannst Du Deine eigene Erwartungen und die Gefühle Anderer ein Wenig im Griff behalten? In uns entstehen durchgehend Erwartungen. Die meisten Erwartungen entstehen spontan. Das erfolgt unbewusst. Viel unserer tagtäglichen Routine ist hierauf basiert. Wir stehen morgens auf, da wir davon ausgehen, dass die Sonne wieder aufgeht. Das ist normal und gehört zum Leben. So hat G“tt die Schöpfung und die menschliche Psyche gestaltet. Aber verkehrte oder unbegründete Erwartungen schaffen falsche Gefühle, weshalb es in vielen Beziehungen schon sehr schnell schief läuft.

„Es wird schon gut gehen“

Man erwartet zum Beispiel von einem neuen Flirt viel Glück oder Vergnügen. Aber jedem sollte es wie eine laute Warnung in den Ohren klingen, dass Flirten vollkommen fehlerhaft am Platz ist und dass unser Partner/unsere Partnerin hierüber weder erfreut sei, noch begeistert. Man erwartet jedoch, dass es schon gut gehen wird, der Flirt nicht so wirklich ernsthaft gemeint und ein vorüber gehendes Geschehen sei, die Treue der Ehe nicht darunter leiden würde und dass der Lebenspartner das wohl verzeihen oder darüber hinweg sehen wird.

Generationen übergreifender Schaden

Viele Aspekte des Lebens, aber sicherlich auch diese Ausschweifungen sind insgesamt basierend auf Träume, Sehnsüchte, Annahmen, „Gewinn- und Verlustrechnungen“ und Erwartungen. Aber es sollte ganz klar und deutlich sein, dass selbst die geringste Fehleinschätzung oder Fehlkalkulation einer der zusammen kommenden Komponenten, zum größten Elend

führen kann, dessen Schaden – auch für die nachfolgenden Generationen – nicht überschaubar ist.

Frustration, Wut und Aggression

Die Eifersucht ist ein Ergebnis von vergleichen. Wir werden eifersüchtig, wenn der Verlust unseres Partners droht. Wir fangen an, uns mit dem Konkurrenten zu vergleichen. Wir geraten außer uns durch Unsicherheit. Wir fangen an, an uns selbst zu zweifeln. Unverständnis, Unsicherheit und Depression führen zu hoffnungslosen Zuständen. Die Eheleute werden sich fremd. Die Verzweifelung herrscht rundum. Frustration, Wut und Aggression nehmen uns in Beschlag. Letztendlich ist es für jeden ein großes Drama.

Die Schuldfrage?

Der Partner, der sein „Glück woanders“ sucht, war gelangweilt, irritiert und unglücklich. Aber auch hier befindet sich wieder eine Falle: „Des Nachbars Trauben sind immer grüner“ – die Trauben scheinen immer grüner zu sein. Der betrogene Partner ist übrigens nicht immer ohne Schuld. Er oder sie hätte wahrscheinlich in seine oder in ihre Ehe mehr investieren können.

Wer auch „schuldig“ sein dürfte, der Effekt dieses bedauernswerten Zustandes ist dramatisch. Und das gilt für beide Seiten. Der Mann wird eifersüchtig und die Frau glaubt oder denkt, dass es bei der neuen „Flamme“ absolut schöner sei. Meistens endet dieses in einer großen Enttäuschung.

Suche das Glück innerhalb Deines Zuhauses

Es gib eine bekannte chassidische Aussage, die uns lehrt, dass wenn wir die hundertundzwanzig Jahre überschreiten, die einzige Frage ist: „Mosche, weshalb bist Du nicht Mosche geworden?“. Vergleiche Dich nicht andauernd mit jemandem anderen. Betrachte Deine eigene Seele, kümmere Dich um Deine eigenen Fähigkeiten und Talente und starre nicht blind auf

eine andere Person. Und dasselbe gilt für Deinen Lebenspartner. Vergleiche ihn oder sie nicht andauernd mit dem Partner eines anderen. Zugegeben: in unserer Medien- und Erfolgsgesellschaft ist das beinahe unmöglich. Das erklärt, weshalb wir heutzutage mit all unserem Luxus kaum glücklicher geworden sind als vor hundert oder zweihundert Jahre.

Organisiere Deine Erwartungen aktiv

Eine andere chassidische Weisheit lehrt, dass wir unsere Erwartungen nicht zu hoch schrauben sollten. Niemand verlangt nach etwas, was für ihn oder für sie unerreichbar ist. Wenn jeder sich bewusst würde, dass die Frau oder der Mann einer oder eines Anderen absolut nicht für ihn oder für sie bestimmt sei, wären wir ein Stück weiter bei der Beherrschung unseres Gefühle und die Welt würde ein Stück besser werden. Verbessere die Welt, fang bei Deiner eigenen Eifersucht an!