

**WAS IST AN DER ANDEREN FRAU BESSER**



**EIN GESPRÄCH**

*Olga:* Bei Kleinigkeiten sogar in Courage-Sitzungen kann ich feststellen, wie ich punktuell eifersüchtig bin. Es ist die Frage, ob das was mit Erotik zu tun hat oder mit Anerkennung sein. Es geht mir nämlich nicht bei jeder Frau so.

*Marion:* Mir geht es so, wenn du z.B. eine Streicheleinheit gekriegt hast, oder als wir die Composer-Frau suchten (M. geht aus Berlin weg), fand ich schon alle Frauen, die bisher anriefen, am Telefon doof. Und als die eine am Freitag da war, hab ich hinterher gedacht: bestimmt finden die jetzt alle viel toller als mich.

*Olga:* Und es nützt dir gar nichts, wenn dir alle sagen, daß du gar nicht zu ersetzen bist.

*Henriette:* Bei mir läuft Eifersucht über Anwesenheit und Zeit. Mir ist egal, ob mein Freund mit jemand anderem zusammen ist oder ob er einfach nur auf der Arbeit ist. Ich bin sauer, wenn er den ganzen Tag weg ist. Bei mir ist Sexualität sekundär.

*Conny:* Das hört sich an, als ob du be-

strebt bist, die Sache immer in den Griff zu kriegen, daß dir ein Abgleiten in den Emotionssumpf ... Ich kenne das von mir, daß mich alles, was ich nicht planmäßig abwickeln kann, sehr beunruhigt.

*Olga:* Das Problem ist doch, daß man Eifersucht eigentlich nicht haben darf, daß sie was Spießiges und Bürgerliches ist. Aber irgendwann kapiert du: du bist eifersüchtig. Und es tut furchtbar weh. Die schmerzhafteste Eifersucht ist bei mir, wenn Sexualität dazukommt. Wenn der Wolfgang sich mit einer Frau trifft, mit ihr ins Theater geht, das macht mich erst krank, wenn er auch mit ihr schläft. Ich habe mir dann vorgestellt, jetzt liegt er da mit der Frau und streichelt sie, mit den Händen, die ich so gut kenne. Das hat mir am meisten ausgemacht, und ich habe mich dabei überhaupt nicht verstanden.

*Conny:* Wahrscheinlich verhalten wir uns dabei in ähnlicher Weise. Ich weiß nicht, ob hier eine unter uns ist, die mit Türen schlägt oder mit Tassen schmeißt.

*Marion:* Doch, ich hab das gemacht.

*Conny:* Toll!

*Marion:* Bis vor einem Jahr hatte ich immer den Anspruch im Kopf: du darfst nicht eifersüchtig sein. Und dabei ging's mir unheimlich schlecht. Ich weiß nicht, warum ich jetzt anders reagiere. Ich finde es auch nicht nur toll, daß ich jetzt schreien kann. Aber es geht mir dabei wesentlich besser.

*Conny:* Du gehst dann nicht so gegen dich an. Mir wäre es z.B. lieber, wenn bei mir eine direkte Reaktion käme, selbst wenn sie den andern unterdrückt. Bei mir läuft aber alles über den Kopf, auch wenn es ganz woanders herkommt.

*Olga:* Du kannst zwar durch diese Wut nichts ändern, aber du kannst erreichen, daß es dir subjektiv besser geht. Wenn ich mich verkrieche, dann heule ich still vor mich hin – voller Selbstmitleid. – Ich fange erst langsam an zu lernen, mich nicht mehr zurückzuziehen. Ich glaube, daß einer immer der Leidende bleibt. Dem anderen geht es ganz gut, der hat seine neue Verliebtheit. Da ist eine Verständigung fast nicht möglich. Ich habe aber auch unheimlich gemischte Gefühle, wenn ich mich richtig wütend verhalte. Damit setze ich den anderen auch unter Druck.

*Ingrid:* Ich mache bei so etwas eher einen Rückzieher, lasse es gar nicht so weit kommen und bleibe lieber allein. Und da ich Alleinsein gut kann, macht mir das auch nichts aus.

*Henriette:* Wenn ich leiden würde, dann müßte ich das ganz schnell ändern. Auch wenn ich die Beziehung beenden muß. Mir geht es auch so, daß ich fast gar nicht eifersüchtig bin. Und wenn – dann ziehe ich mich auch zurück.

*Marion:* Dieses Leiden ist bei mir, seit ich Eifersucht zeige, längst nicht mehr

so schlimm.

*Conny:* Ich habe mir die These zurechtgelegt, daß ich mein Liebesverhalten mit Männern gelernt und auch mit Männern wieder verlernt habe. Die heftigste Eifersucht, die ich überhaupt jemals hatte, war ganz früh. Da sind so die Pferde mit mir durchgegangen, daß ich mir gesagt habe: das geht nicht noch einmal. Das war fast mein erster Freund – ich war 16 – und der fing was mit meiner Schwester an. Das waren damals die beiden wichtigsten Personen für mich. Ich wohnte mit meiner Schwester in einem Zimmer. Ich habe bestimmt ein Vierteljahr kein einziges Wort zu ihr gesagt und bin selber fast umgekommen dabei. Ich habe nur noch geheult, sentimentale Musik gehört, bin z.T. unheimlich aggressiv geworden. Dazu kam noch, daß wir fast denselben Freundeskreis hatten. Ich bin da nur herausgekommen, indem ich mich abgesetzt habe. Ich habe überhaupt nichts mehr gelten lassen. Im Grunde war es schlimmer, daß die Beziehung zu meiner Schwester auf dem Spiel stand: denn der Typ war ersetzbar! Von dem Zeitpunkt an habe ich mich immer kontrolliert, weil ich dachte: sonst kannst du locker bei draufgehen. Das ist jetzt so ein Punkt, auf dem ich bin. Ich nehme mich selbst zurück, damit nicht solche Extreme eintreten.

Ich bin ein Bindungsflüchtling geworden, fürchte Intensität und kriege das mit Frauen immer noch nicht weg.

*Olga:* Ist das denn in lesbischen Beziehungen anders?

*Birgit:* Anders ist es schon.

Früher, mit Peter, habe ich auch Türen geknallt, und wir haben uns angeschrien. Ich mußte mir beweisen, daß ich das nicht mit mir geschehen lasse. Dabei war ich, was das Sexuelle anbetrifft, viel weniger eifersüchtig. Einfach, weil ich dann die Last damit nicht hatte. Wenn ich jetzt wegen Viola eifersüchtig bin, beobachte ich mich und fühle mich völlig anders. Ich kann mich gar nicht mehr verhalten. Trotzdem bin ich das auch, dieser Widerspruch, der einen ganz schön ins Chaos bringen kann.

*Olga:* Ich ertappe mich dabei, daß ich auf der Lauer liege: was ist an der anderen Frau besser? Bestehe ich, oder bestehe ich nicht? Dann versuche ich, mich in der Richtung zu verändern, wo die andere vielleicht einen Vorsprung hat. Das betrifft auch das Sexuelle. Ich habe in solchen Situationen das Gefühl: ich kann nichts, ich weiß nichts, und niemand mag mich.

*Marion:* Ja, und alle anderen sind viel toller als ich, haben mehr gelesen als ich und wissen überhaupt viel mehr.

*Olga:* Ich will mit dem Vergleichen erreichen, daß er zu mir sagt: aber du bist doch viel toller. Aber ich erreiche nur, daß er auf mich sauer wird, weil ich ihn

## »Das goldene Notizbuch« in einer preiswerten Sonderausgabe



### Der »Schlüssel zum Werk Doris Lessings«.

Time, London

»Das goldene Notizbuch« ist ein Dokument in der Geschichte der Befreiung der Frau und zugleich ein komplexes Werk über Sensibilität und Intellektualität moderner Frauen im Klima unserer Jahrhunderthälfte. Es geht um Liebe in Freundschaft und Ehe, ihr Glück und ihr Scheitern, um die Suche nach echter Bindung, um die täglich neu zu lösenden Konflikte zwischen Beruf, Kindern, politischem Engagement und eigenen Neigungen und Interessen. Dieses Buch hat viele Gedanken der gegenwärtigen Frauenbewegung vorweggenommen und in gewisser Weise ausgelöst, wenn auch Doris Lessing selbst betont, daß ihr Buch nicht primär die weibliche Emanzipation angeht, und sie es nicht eindimensional in diesen Zusammenhang gestellt wissen will. Orientiert an den großen Gesellschaftsromanen des 19. Jahrhunderts, setzt sich Doris Lessing mit der sehr bewußten Existenz moderner Frauen im Klima unserer Jahrhunderthälfte auseinander.

#### Doris Lessing Das goldene Notizbuch

Aus dem Englischen von Iris Wagner.  
Einmalige Sonderausgabe.  
634 Seiten, Paperback. DM 24,-.

S. Fischer/Goverts

unter Druck setze. Genau das will ich ja nicht, weil ich den Vergleich mit der anderen Frau gewinnen will.

**Henriette:** Verändert er denn sein Verhalten dir gegenüber? Ist er besonders nett oder ist er gleichgültiger?

**Olga:** Das kann ich doch nicht trennen: daß die gute Laune von der anderen Frau kommt, kann doch für mich nicht angenehm sein.

**Marion:** Ich bin dann auch sauer und bockig. Nur weil er mal wieder zu mir kommt, soll ich mich freuen!

**Olga:** Genau. Obwohl ich vielleicht unheimliche Lust hätte. — Bei mir schlägt Eifersucht auf den Körper. Ich kriege z.B. meine Tage nicht, habe wahnsinnige Brustschmerzen.

**Birgit:** Ich werde nervös. So hektisch und kribbelig. Ich kann nichts mehr in Ruhe machen, kann nicht lesen, nicht stillsitzen. Ich fange an zu rauchen, mache wieder aus; will spazieren gehen, komme aber gleich wieder zurück.

**Henriette:** Bevor mir das auf den Magen schlägt, schotte ich lieber ab.

**Olga:** Wenn ich eine zweite Beziehung zu einem Mann anfangen, ist das für mich überhaupt kein Problem. Weil für mich ganz klar ist, so schnell geht das nicht vorbei mit dem Wolfgang. Das ist immer dasselbe: der eine leidet ganz furchtbar; und dem anderen geht es ganz gut, weil er von zwei Menschen gezeigt bekommt, daß er geliebt wird.

**Ingrid:** Ich könnte das nicht. Ich würde dann mitleiden. Wenn es dem andern schlechtgeht, kann es mir nicht gutgehen.

**Marion:** So richtig gutgehen nicht. Aber besser, als wenn es umgekehrt ist. Weil ich weiß, daß ich die alte Beziehung nicht aufgeben werde, was ich umgekehrt von ihm nicht weiß.

**Conny:** Wäre es denn für dich besser, wenn mit der Sache offener umgegangen wird?

**Marion:** Inzwischen glaube ich, daß ich besser damit umgehen könnte. Ich habe immer gesagt: Offenheit ist das Allerwichtigste. Ich will wissen, wenn da noch eine andere Frau ist. Heute bin ich mir da nicht mehr so sicher, weil es immer nur viel schlimmer wurde. Ich habe nämlich erst dann hinter allem etwas gesehen. Ich glaube, in meiner jetzigen Beziehung würde ich es gar nicht wissen wollen. Einfach weil ich Angst habe, daß dann zu viel kaputtgeht. Natürlich auch, weil es mir sehr wehtut. Ich weiß nicht, ob ich es sofort sagen würde, wie ich es früher immer gemacht habe. Ich würde erstmal abwarten, wie sich das entwickelt. Durchs Sagen wird eigentlich nichts verändert. Vielleicht ist es auch manchmal notwendig, daß ich nicht darüber rede. Das ist eine Art Selbstschutz,

weil ich ganz schlimme Eifersuchtsszenen erlebt habe — immer mit dem Anspruch: wir müssen offen sein.

**Henriette:** Wenn ich selber der Grund für Eifersucht bin, fühle ich mich äußerst beschissen.

**Olga:** Ich habe dann Machtgefühle, ganz furchtbar ...

**Birgit:** Du kannst dich auch unheimlich machtlos fühlen, wenn zwei auf dich losgehen.

**Conny:** Ich möchte noch eine Eifersuchtssituation erzählen: Ich bin seit zehn Wochen mit Ulli zusammen, also noch nicht sehr lange und auch nicht so „richtig“. Es ist noch nicht geklärt, ob da irgendwelche Ansprüche auftreten dürfen. Bei mir war es so, daß ich mich auch in ihre Freiheit verliebt habe. Daß sie das macht, was sie will, und daß es nicht geht, daß ich sie einenge. Dann zerstöre ich ja, was ich gut an ihr finde. Letztens ist sie beim Tanzen angemacht worden. Mich hat das maßlos geärgert. Aber ich konnte nichts machen. Ich habe einfach so getan, als ob überhaupt nichts wäre: ab an die Theke, ein neues Bier, auf die Tanzfläche, mit anderen reden und erstmal warten, was dabei rauskommt.

**Olga:** Hast du nicht rübergeschickt?

**Conny:** Doch, aber ich habe halt nichts gemacht. Ich habe mich zusammengerissen, aber das war ein Muß. Selbst das Reden darüber war sehr schwierig, weil ich nicht zugeben wollte, daß ich dieses Gefühl hatte. Mir wäre es lieber gewesen, ich hätte mich unbefangen verhalten können.

**Birgit:** So eine Situation hatte ich auch. Da war ich mit Viola und anderen Frauen essen, bis mir auffiel, daß Viola sich wegen einer Frau unheimlich produzierte. Ich saß neben ihr, und meine erste Reaktion war, daß ich immer mehr abrückte. Ich wußte überhaupt nicht, wie ich mich verhalten sollte. Ich stand völlig neben mir, wurde ganz still, habe immer überlegt: gehe ich jetzt, oder gehe ich nicht? Ich bin dann doch geblieben. Zuhause habe ich auf die kleinste Kleinigkeit fürchterlich aggressiv reagiert, und sie hat das natürlich ganz schnell gemerkt. Ich wollte auf mich aufmerksam machen: komm her! Kümmer dich um mich! Mach mal was! Irgendwann — als wir beide am Heulen waren — haben wir drüber geredet, und dann war alles o.k. Allerdings ist es so, daß ich die Maria auch unheimlich gerne mag und die ganze Zeit gespürt habe, daß da etwas in der Luft liegt, zwischen ihr und mir.

**Olga:** Vielleicht eine Eifersucht auf Viola, daß sie mehr Beachtung von der Maria gekriegt hat. Mir fällt dabei meine schlimmste Eifersucht ein. Die hatte ich als Kind. Ich war acht, als meine kleine Schwester geboren wurde. Ich weiß noch, daß ich Mordgedanken hatte. Ich

habe gedacht, ich muß die beseitigen.

Meine Schwester war sehr krank und brauchte unheimlich viel Zuwendung. Nur bin ich damit nicht klargekommen. Ich sollte mich immer noch über sie freuen. Wie ist das denn für dich, wenn ein Kind da ist, Marion?

**Marion:** Detlev hat ein Kind. Ich bin erst jetzt, nach einem Jahr, soweit, daß ich zugeben kann: ich bin auf das Kind eifersüchtig. Das ist manchmal ganz schlimm, weil Lars auch eifersüchtig ist. Oder er will unbedingt bei uns schlafen, und dann auch noch zwischen uns. Einerseits will ich meine Bedürfnisse nicht zurückstellen, andererseits denke ich, ich müßte viel eher in der Lage sein, auf das Kind einzugehen, weil es doch viel weniger als ich begreift, was abläuft. Zeitweise geht das auch; aber nur, wenn ich meine Gefühle ganz weit wegpacke. Ich merke auch, wenn ich meine Eifersucht rauslasse, daß der Lars mich oft viel besser versteht als der Detlev.

**Henriette:** Ich habe sehr selten Situationen gehabt, wo ich eifersüchtig war.

**Marion:** Ich habe immer gesagt, es muß möglich sein, mehrere Beziehungen zu haben, ohne „Haupt- und Nebenbeziehungen“. Die müssen alle gleichwertig sein. Ich dachte, wenn ich das wirklich will und das mit Leuten zusammen probiere, die das auch wollen, dann geht es auch. In der Praxis ging das aber nur dann, wenn ich nicht verliebt war. Dann konnte ich auch ertragen, wenn der noch andere Beziehungen hatte. Wenn ich aber richtig verliebt war, tat es mir sehr weh. Ich habe versucht, Abstand zu wahren. Ich habe Angst davor gehabt, daß jemand zu nahe an mich herankommt. Das finde ich nicht grade toll, wenn du dich immer bemühest, die Beziehung nicht intensiv werden zu lassen.

**Henriette:** Jeder probiert die Mehrfachbeziehungen, und jeder stellt allmählich fest, daß es Scheiße ist.

**Ingrid:** Ich habe das nie gekonnt: einen Freund haben und wissen, daß da noch eine andere Freundin ist.

**Olga:** Letzten Endes kann ich das auch nicht. Trotzdem sage ich nicht: entweder – oder.

**Ingrid:** Dann mußt du ja damit einverstanden sein. An jemandem, der sich nicht entscheiden kann, hätte ich keinen Spaß mehr. Ich selbst würde erst die eine Beziehung beenden, und dann käme die nächste dran. Ich muß mich eben entscheiden.

**Birgit:** Das kann ich aber nicht.

**Ingrid:** Dann ziehe ich mich von beiden zurück.

**Birgit:** Aber das will ich doch gerade nicht.

**Olga:** Ich will doch beide in dem Moment. Da gibt es doch gar nichts klarzukriegen●

## Von dir habe



ICH  
Eifersucht  
nicht  
erwartet

Vor ungefähr zehn Jahren, als ich mit dreißig Leuten in einem Haus wohnte, haben wir sexuell wahnsinnig mit uns experimentiert. Da hatte ich nie solche Eifersuchtsprobleme wie jetzt, zehn Jahre später in einer Zweierbeziehung. Tom hat immer drauf gedrungen, daß er eine ausschließliche Beziehung mit mir haben will. Ich hab mich darauf eingelassen, und dann war ich natürlich unwahrscheinlich gekränkt, als er heimlich eine andere Beziehung anging. Ich hätte meine Beziehung zu ihm schon vor sechs Jahren auflösen müssen. Ich war gerade ein paar Monate mit Tom zusammen und konnte nicht verstehen, warum er eine andere Beziehung begonnen hat. Obwohl ich es ahnte und ihn öfters darauf angesprochen habe, hat er es mir erst erzählt, als es vorbei war.

Ich glaube, wenn ich viele eigene Interessen wegen dieser Beziehung aufgeben habe, daß ich dann eher dazu neige, Eifersuchtsphantasien zu haben. Dann bin ich ziemlich anfällig für sowas und raste dann wirklich aus. Wenn ich mich wohlfühle, produziere ich nicht diese Phantasien von Angst und Verlust. Für mich hängt Eifersucht nicht nur von der Sexualität ab. Sondern sie entsteht ein-

fach, wenn ich das Gefühl habe, daß mir jemand entgleitet durch eine emotionale Bindung zu einem anderen, und wo ich das Gefühl habe, daß jemand mir gegenüber total abschaltet. Wenn ich das Gefühl hätte, daß er mir gegenüber nicht abschalten würde, das würde mir viel mehr helfen, nicht diese Angst, oder Verlustangst, diese Eifersucht zu spüren. Vielleicht liegt das auch daran, wie der andere damit fertig wird, oder wie er jetzt trennt zwischen „Nebenbeziehung“ und „Hauptbeziehung“, wie offen das angegangen wird.

Wir haben immer wieder versucht, eine sehr offene Beziehung zu haben. Vor zwei Jahren wollte ich auch mal meine Bedürfnisse ausleben. Wenn das sowieso immer unser Gesprächsthema war, dann sollten wir uns das gegenseitig zugestehen. Dann hab ich mich in einen gemeinsamen Bekannten verliebt. Das fand Tom auf einmal sehr bedrohlich, weil er ihn auch mochte. Und der Karl hat dann zurückgesteckt, weil er Tom nicht kränken wollte. Er hat sich überhaupt nicht um meine Gefühle gekümmert. Dann hatte ich eine längere Beziehung mit dem Florian. Wir sind auch mal ein Wochenende zusammen weg gewesen. Da hat Tom gesagt, daß er überhaupt nicht eifer-



süchtig war. Er hat mir dann später gesagt, daß das auch was damit zu tun hat-



te, was er selbst von dem Mann gedacht hat, und ob er ihn als Konkurrenten eingeschätzt hat. Ich habe auch erlebt, wie das wahnsinnig sexuell befreiend auf mich gewirkt hat. Außerdem hat Tom mich auf einmal sexuell viel interessanter gefunden.

Ja, ich frage auch nach der Anderen und genieße mit vieler Wehmut, daß das meinen schlimmsten Phantasien entspricht. Alles, was ich als Bedrohung empfinde, irgendwelche Charakteristika dieser Frau: das ist wie ein Herz mit vielen Sti-



chen ... daß sie schön ist, politisch unheimlich was auf dem Kasten hat ... alle Bände gelesen – immer irgendjemand zitieren kann und unheimlich redogewandt ist und dann auch wahnsinnig schön ... Michael, mit dem ich vor kurzem eine Affäre gehabt habe, hat mir gesagt, daß er ziemlich ehrlich ist in seiner anderen

Beziehung, daß er seiner Freundin auch erzählt, daß er jetzt auch Interesse an mir hat. Eines Morgens wußte ich überhaupt nicht, wie ich mit der Situation fertig werden sollte: da hat die Frau auf einmal in einem totalen Eifersuchtsanfall angerufen, uns aus dem Bett geklingelt und ihn angeschrien übers Telefon. Vier Minuten später stand sie vor der Haustür und klingelte Sturm. Ich hab ihm gesagt, er solle rausgehen. Und er ist rausgegangen, und dann hat sie vor lauter Wut auf ihn eingeschlagen und ist dann weggelaufen. Ich wußte überhaupt nicht, was ich damit anfangen sollte. Ich war total betroffen, und zugleich tat sie mir wahnsinnig leid. Dann hatte ich wiederum einen Ekel davor, was abgelaufen war.

Als ich einmal einen unheimlichen Eifersuchtsanfall gehabt hab, da kam sofort der Vorwurf vom Tom: von dir hab ich das doch nicht erwartet. Was machst du denn? Du bist doch so aktiv in der Frauenbewegung. Sowas sollte doch nie von dir kommen!

Ich möchte jetzt, wo ich allein bin, mit mir zur Ruhe kommen. Ich möchte aber trotzdem nicht irgendwie das Gefühl haben, isoliert zu sein. Das ist eine irrationale Angst. Das ist ein Zwiespalt. Ich wünsche mir unwahrscheinlich, geliebt zu sein. Aber ich möchte nicht nur eine Beziehung eingehen, weil ich Angst habe vor dem Alleinsein und vor mir selbst. Ich will einfach sicher sein, daß ich – wenn ich jetzt eine Beziehung eingehe – schon weiß, wo ich stehe auf meinen zwei Beinen. Ich möchte das jetzt mal durchstehen, allein zu leben, irgendwie mich auch selbst zu genießen. Aber zur gleichen Zeit merke ich, daß ich am liebsten nichts anderes machen möchte, als



sofort in eine andere Liebesbeziehung zu flüchten. Da bin ich sehr anfällig.

Barbara W.

Fotos: Barbara Weber