



© phatday.com

## DU GEHÖRST MIR

**Eifersucht hat viele Gesichter. Sie kann uns in jedem Augenblick unseres Lebens befallen, z. B. wenn unsere Freundin plötzlich mit anderen Jungs flirtet oder unser bester Freund plötzlich keine Zeit mehr für uns hat.**

Grundsätzlich kann ein bisschen Eifersucht einer Liebesbeziehung und einer Freundschaft gut tun. Sie drückt unsere Zuneigung zu einer uns wichtigen Person aus und kann auch eine gewisse Spannung aufrechterhalten. Wenn die Eifersucht allerdings zu stark wird, dann führt sie oft dazu, dass wir uns so verhalten, dass die andere Person das Gefühl bekommt, wir wollen von ihr Besitz ergreifen. Damit vermitteln wir ihr, dass wir ihr misstrauen und sie verdächtigen – und verletzen damit genau den Menschen, den wir lieben.

### Woher kommt dieses unangenehme Gefühl?

Eifersüchtig werden wir, wenn wir einen gewissen Besitzanspruch auf eine Person erheben, die wir gernhaben. Gleichzeitig wollen wir das Wichtigste im Leben dieser Person sein. Die Annahme, dass wir nicht mehr wichtig sind für sie, kann die Angst auslösen, den ersten Platz beziehungsweise den höchsten Stellenwert in deren Leben zu verlieren. Menschen, die dazu tendieren, sich an Freunde und Freundinnen oder Partner:innen zu klammern, haben meistens eine große Verlustangst. Dies kann u.a. daherkommen, dass sie von Personen verlassen worden sind, die ihnen sehr viel bedeutet haben, z. B. Eltern, Geschwister, Verwandte, Liebespartner:innen. Solche plötzlichen Verluste können das Grundvertrauen und die Sicherheit, dass Menschen verlässlich da sind, erschüttern.

### Eifersucht in einer Liebesbeziehung

In einer Liebesbeziehung ist Eifersucht fast an der Tagesordnung, vor allem wenn die Partnerperson sich ständig mit anderen Menschen beschäftigt, mit ihnen Dinge unternimmt oder feiern geht, also sehr nach außen orientiert ist. Wir fühlen uns dann nicht mehr wichtig und vernachlässigt. Die Folge davon ist, dass wir beginnen zu „klammern“, zu jammern, Vorwürfe zu machen und erreichen damit genau das, was wir verhindern möchten, nämlich, dass die Partnerperson sich von uns abwendet.

### Eifersucht in der Clique

Ähnlich verhält es sich bei Freundschaften. Wenn wir die beste Freundin oder den besten Freund mit anderen teilen müssen und wir merken, dass wir nicht mehr die wichtigste Person sind, dann

befällt uns die Eifersucht. Gefühle wie vernachlässigt werden, nicht mehr wichtig sein und Selbstzweifel beschäftigen uns. Wir stellen uns in Frage: Bin ich nicht mehr gut genug? Was stimmt nicht an mir? Habe ich etwas falsch gemacht? Die Antworten geben wir uns meistens selbst, indem wir uns beschuldigen und abwerten.

### Eifersucht vorbeugen

Zum Glück können wir einiges tun, damit uns dieses unangenehme Gefühl nicht zu sehr beschäftigt und belastet.

- Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll. Daher sollten wir es vermeiden, uns mit anderen zu vergleichen, denn das tut uns nicht gut. Wenn Bezugspersonen oder unsere Partnerperson uns nicht schätzen und nicht lieben, dann sollten wir uns überlegen, ob sie es wert sind, uns als Freund oder Freundin zu haben.
- Ein gesundes Selbstvertrauen ist eine sehr wirksame Waffe gegen Eifersucht. Je selbstbewusster wir sind, desto attraktiver wirken wir auf andere. Menschen, die klammern, sind meistens nicht besonders beliebt.
- Wenn wir daran glauben, liebenswert und attraktiv zu sein und anderen Menschen genug bieten zu können, dann brauchen wir nicht hinter jeder Person Konkurrenz zu befürchten.
- Wir können beobachten, in welchen Situationen wir eifersüchtig werden, und auf welche Menschen. Vielleicht beruhigen sich unsere Gefühle, wenn wir mit dem/der Freund:in über unsere Eifersucht sprechen und unsere Gefühle mitteilen. Hilfreich wäre zu verstehen, durch welches Verhalten die Eifersucht ausgelöst wird und ob der/die andere daran etwas ändert.
- Wenn die Partnerperson merkt, dass wir auch andere Menschen reizvoll und interessant finden, macht uns das begehrenswert und stärkt unser Selbstbewusstsein.
- Eigene Interessen und einen eigenen Freundeskreis haben, kann uns dabei helfen, uns nicht zu abhängig von einzelnen Personen zu machen.

Von der Eifersucht verschont bleibt wahrscheinlich kaum jemand im Leben, denn sie ist ein zutiefst menschliches Gefühl. Aber je mehr Erfüllung und Anerkennung wir im Leben finden, desto weniger werden wir anfällig für eifersüchtige Gedanken und Gefühle.

Margit Gasser,  
Jugenderberatungsstelle Young+Direct

## INFO

Kennst du deine Rechte in der Schule?

### Deine Rechte in der Schule

Weißt du eigentlich welche Rechte du in der Schule hast? Darf dir dein Lehrer beispielsweise verbieten auf die Toilette zu gehen? Dürfen Schularbeiten am Montag stattfinden? Oder darf die Lehrperson den Test erst nach 2 Monaten verbessern? Gemeinsam mit der Kinder- und Jugendanwaltschaft klären wir diese und weitere Fragen.

Grundlage dafür ist vor allem die **Schüler:innencharta**. Sie legt fest, welche **Rechte du hast**: Von einer fairen Bewertung bis zum Recht, Prüfungsarbeiten einzusehen. Und nein, eine Lehrperson darf dir nicht verbieten auf die Toilette zu gehen. Ausnahmen gibt es nur, wenn man zu zweit oder man übertrieben oft austreten möchte – dann kann ein ärztliches Attest verlangt werden.

Auch bei Leistungskontrollen gibt es klare Vorgaben: Mündliche und schriftliche Tests dürfen nicht an Tagen direkt nach Ferien, Sonn- oder Feiertagen stattfinden, außer ihr habt es vorher gemeinsam vereinbart und alle stimmen zu. Für die Rückgabe von Tests gibt es hingegen keine gesetzliche Standardfrist – die Schule kann das aber in ihrer Schulordnung regeln.

Noch mehr Antworten – kurz und verständlich erklärt – findest du auf Instagram und TikTok. Dort beantworten die Youth App und die Kinder- und Jugendanwaltschaft regelmäßig Fragen zu deinen Rechten – nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause oder in deiner Freizeit.

**Wenn du immer wissen willst, was dir in der Schule zusteht, schau in die Youth App: Dort findest du alle Infos gesammelt, plus viele weitere Themen, die junge Menschen betreffen.**

Youth App downloaden, folgen – und deine Rechte kennen!

## TERMINE

### > Checksch des? Diversity ist cool... ture!

Das Amt für Jugendarbeit und der Jugenddienst Meran laden zur Tagung „Checksch des? Diversity ist cool... ture!“ über Begegnung, Konflikte und Chancen im interkulturellen Zusammenleben ein. Die Tagung findet am Donnerstag, 27.11.2025, im KiMM Meran statt.

**Vormittag von 09.30 bis 12.00 Uhr – Workshops für Fachkräfte der Jugendarbeit und der Sozialarbeit:**

- Vorurteile... bewusst?
- Sprache: Schlüssel der Begegnung
- Diskriminierung (kein Thema)
- 2. Generation: Chancen & Herausforderungen

**Nachmittag von 17.00 bis 19.00 Uhr – Workshops für interessierte Jugendliche:**

- Social Media & Hate Speech
- Interkulturelle Kommunikation: Umgang mit Missverständnissen

Infos und Anmeldung: [www.jugenddienst.it](http://www.jugenddienst.it)

## INFO

### Neue Mitarbeiterin im SKJ-Büro

Seit Oktober ist **Jana Köbe** als Pressereferentin im Büro von Südtirols Katholischer Jugend aktiv.

Die gelernte Grafikerin kümmert sich um den Bereich Öffentlichkeitsarbeit und gestaltet unter anderem die Jugendseite klar.text in der Tageszeitung Dolomiten, verwaltet die Vereinszeitschrift SKJinfos, schreibt Pressemitteilungen und gestaltet verschiedene Flyer und Drucksachen. Außerdem wird sie die Präsenz des Vereins in den sozialen Medien stärken, die Webseite aktuell halten und auch bei unterschiedlichen Projekten mitwirken.

Mit viel Motivation beginnt Jana diese neue Aufgabe und freut sich darauf, Neues zu lernen, sich einzubringen und zahlreiche wertvolle Erfahrungen zu sammeln.



Jana Köbe ist seit Ende Oktober Teil des SKJ-Teams

## INFO

### ACHTUNG! NEUER TERMIN!

Die Veranstaltung **Glaubenstalk** in Neumarkt mit dem Thema „Woran hältst du dich? – Biblische Gesetze im Check“ wurde verschoben.

Neuer Termin: **Freitag, den 28.11.2025, 19.00 Uhr, Pfarrsaal Neumarkt.** Infos: [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)

## IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it  
Facebook: Südtirols Katholische Jugend  
Instagram: sudtirolskatholischejugend  
Redaktion & Gestaltung: Jana Köbe

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)