

Toxische Beziehungen - ein Teufelskreis

Ute May beleuchtet Anzeichen, Dringlichkeit und Schritte zum Ausstieg.



Ute May
ist Lehrerin und Individual-
psychologische Beraterin
mit Praxis in Heusenstamm.
www.ute-may-beratung.de

Die wahre Stärke
liegt darin, den Mut
zu haben, sich von dem
zu lösen, was einem die
Flügel stutzt.

Stellen wir uns vor, wir stehen mitten in einem dichten Wald. Die Bäume um uns herum sind hoch und undurchdringlich, und wir können den Weg nach draußen nicht sehen. So fühlt sich eine toxische Beziehung oft an: verwirrend, einsam und ausweglos. In solchen Beziehungen sind die subtilen Manipulationen und emotionalen Spiele wie unsichtbare Fäden, die uns immer tiefer hineinziehen. Doch was, wenn es einen Kompass gibt, der uns hilft, diesen düsteren Wald zu durchqueren und den Ausgang zu finden? In diesem Beitrag beleuchte ich die Warnsignale und Dynamiken toxischer Beziehungen. Zudem möchte ich Wege aufzeigen, wie man sich aus ihrem Griff befreit und zu einem gesünderen, glücklicheren Selbst zurückfinden kann.

Heutzutage wird der Begriff „toxisch“ oft verwendet. Im Zusammenhang mit Beziehungen bietet er eine starke Metapher, um die schädlichen Auswirkungen von bestimmten zwischenmenschlichen Verbindungen zu beschreiben, die das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit beeinflussen können.

Größerer Schaden als Nutzen

Was sind toxische Beziehungen? Adler zeigte auf, was Einfluss hat auf gesunde Beziehungen: Enorme Bedeutung haben Gleichwertigkeit, gegenseitiger Respekt, soziales Interesse, Gemeinschafts- und Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Reflexion über die Lebensziele und die Kindheit. Wenn diese Elemente fehlen, können Beziehungen dysfunktional werden und zu psychischen und emotionalen Problemen führen.

Die Psychotherapeutin Stefanie Stahl definiert toxische Beziehungen als Beziehungen, die mehr schaden als nützen. Sie sind geprägt von einem hohen Maß an emotionaler Belastung, negativen Interaktionen und destruktiven Verhaltensweisen. Charakteristisch für toxische Beziehungen sind Manipulation und Kontrolle, emotionale Ausbeutung, fehlende Wertschätzung und Respekt, Eifersucht, Misstrauen, Konflikte und Aggression.

Nicht immer sind toxische Beziehungen offensichtlich und von den Betroffenen zu erkennen. Laut Christian Hemschemeier, Psychologe und Paartherapeut, entsprechen toxische Beziehungen „dem Täter-Opfer-Prinzip“. Er erklärt: „Zwei Menschen mit tiefen unverarbeiteten Bindungsthemen finden in einer Art Plus-/Minus-Anziehung intensiv zusammen. Anstatt sich weiterzuentwickeln, machen beide in solchen Beziehungen scheinbare Rückschritte. Es entsteht eine emotionale Achterbahn mit starken Ausprägungen von Bindungsangst gegen Verlustangst. Immer mehr Misstrauen und Verletzungen treten auf.“

In diesen drei Ausführungen wird deutlich, dass toxische Beziehungen zu einem verminderten Selbstwertgefühl führen. Sie können erheblichen emotionalen Stress, Erschöpfung, Unwohlsein, psychisches und physisches Leiden auslösen. Und sie erzeugen immer ein Ungleichgewicht in Respekt und Unterstützung.

Konfliktbeladene, destruktive Beziehungen sind ein verbreitetes Phänomen, das in verschiedenen sozialen, beruflichen und persönlichen Kontexten auftreten kann. In den letzten Jahren ist es zunehmend populär geworden, sich besonders mit toxischen Liebes- und Freundschaftsbeziehungen zu befassen.

Merkmale toxischer Beziehungen

Kontrollverhalten eines Partners: Dies kann sich in verschiedenen Formen äußern, etwa übermäßige Eifersucht, ständige Überwachung oder Vorschreiben von Ver-

haltensweisen. Der kontrollierende Partner oder die Partnerin versucht oft, Macht und Dominanz über den anderen auszuüben, was zu einem Ungleichgewicht in der Beziehung führt.

Manipulation: Dadurch kann das Selbstvertrauen untergraben und die eigene Wahrnehmung beeinträchtigt werden. Techniken wie Gaslighting, eine Form der psychischen Manipulation, bringen das „Opfer“ dazu, an seiner eigenen Realität zu zweifeln. Ihm oder ihr werden unzutreffende Realitätswahrnehmungen oder falsche Realitätsbeurteilung vorgeworfen. Der Partner oder die Partnerin gibt dem anderen die Schuld für Streit und Schwierigkeiten in der Beziehung oder auch für das Scheitern von Freundschaften und Problemen am Arbeitsplatz. Das führt zu Verwirrung, Unsicherheit und einem Verlust der Selbstwertschätzung.

Emotionale Instabilität: Ständige Streitereien, dramatische Höhen und Tiefen, emotionale Ausbrüche und zeitweiser Rückzug sind oft zu beobachten. Diese Instabilität schafft ein Umfeld der Unsicherheit und der Angst, was es der betroffenen Person erschwert, klare Gedanken zu fassen und rationale Entscheidungen zu treffen.

Abhängigkeit, emotional und finanziell: Die belastende Person sorgt dafür, dass das Gegenüber von ihr abhängig wird, indem sie Ressourcen kontrolliert oder das Selbstwertgefühl des „Opfers“ so sehr mindert, dass es glaubt, niemand anderen zu finden, der es akzeptiert.

Isolation: Der Kontakt zu Freunden und Familie wird unterbunden oder die sozialen Kreise der betroffenen Person werden durch negative Beeinflussung eingeschränkt. Isolation verstärkt die Abhängigkeit und das Gefühl der Ausweglosigkeit.

Grenzüberschreitungen: Klar ausgesprochene Grenzen werden mit Worten, durch Anschreien und auch körperlich überschritten.

Weshalb ist es schwierig, eine toxische Beziehung zu verlassen?

- Emotionale Abhängigkeit: Die betroffene Person glaubt, dass sie den Partner oder die Partnerin trotz schädlichen Verhaltens liebt.
- Manipulation und Kontrolle können dazu führen, dass die Person an ihrer eigenen Wahrnehmung der Realität zweifelt und glaubt, dass die Probleme in der Beziehung ihre Schuld sind. Solange Schuldgefühle da sind, glaubt sie, die Situation verändern und kontrollieren zu können.
- Angst vor den Konsequenzen, die mit dem Verlassen der ungesunden Beziehung verbunden sein können, etwa finanzielle Unsicherheit, soziale Isolation, Einsamkeit.
- Hoffnung auf Veränderung, dass die belastende Person sich ändern wird, was durch gelegentlich positives Verhalten und Versprechungen genährt wird.

- Geringes Selbstwertgefühl, das durch ständige Kritik, Herabsetzungen und Manipulation beeinträchtigt wird. Der Glaube entsteht, dass man es nicht wert sei, eine gesunde und respektvolle Beziehung zu verdienen und unfähig ist, alleine zu bestehen.
- Das Gefühl, alles zu verlieren, denn man hat viel in die Beziehung investiert.

Schritte, die aus toxischen Beziehungen führen können

1. Erkenntnis, Einsicht und Akzeptanz können durch Selbstreflexion und Gespräche mit vertrauenswürdigen Freunden oder Therapeuten erfolgen. Die Erkenntnis, dass man andere nicht ändern kann, hilft.
2. Grenzen setzen: Die eigenen Werte und Ziele klar kennen, deutliche Grenzen definieren, kommunizieren und darauf achten, dass sie respektiert werden.
3. Unterstützung suchen bei Freunden, Familie und professionellen Beratern. Therapeutische Interventionen haben das Ziel, das Selbstbewusstsein und die Selbstachtung zu stärken, indem positive Eigenschaften und Fähigkeiten hervorgehoben werden.
4. Ein gestärktes Selbstbewusstsein kann helfen, den Kontakt zu minimieren oder vollständig abzubrechen.
5. Selbstfürsorge für das körperliche und emotionale Wohl, vor allem durch Aktivitäten, die Freude bereiten und entspannen. Die Teilnahme an sozialen Gemeinschaften stärkt das Zugehörigkeitsgefühl.
6. Neuausrichtung: Neue Ziele, Interessen, Wachstums- und Entwicklungsprojekte helfen, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstbehauptung zu fördern.
7. Durch therapeutische Hilfe kann das vergangene Trauma verarbeitet werden, gesunde Beziehungsdynamiken können erlernt werden.
8. Geduld und Durchhaltevermögen: Heilung und Veränderung brauchen Zeit. Ermutigung hilft, neue Denkmuster zu erkennen, zu erlernen und realistische erreichbare Ziele zu setzen.
9. Achtsamkeit unterstützt, schädliche Verhaltensmuster und negative Dynamiken frühzeitig zu erkennen, gesündere Entscheidungen zu treffen und klare Grenzen zu setzen. Sie kann trainiert werden durch Atemübungen, Meditation, Yoga oder Tai Chi. Empfehlenswert ist auch ein Dankbarkeitstagebuch.
10. Die Intuition, unser innerer Kompass, zeigt an, wenn etwas nicht stimmt. Sie kann durch Achtsamkeit unterstützt werden.

Das Leben ist zu kostbar, um es in der Gefangenschaft toxischer Beziehungen zu verbringen. Jeder ist es wert, in unterstützenden und liebevollen Beziehungen zu leben. Gemäß Adlers Aussage „Wir sind nicht Opfer unserer Umstände, sondern Gestalter unseres Lebens“, ist es entscheidend, unsere eigene Wertschätzung und Selbstachtung zu erkennen und zu fördern. Nur durch Stärkung unseres Selbstwertgefühls und die Anerkennung unserer eigenen Bedürfnisse können wir den Mut finden, destruktive Muster zu durchbrechen und Grenzen zu setzen.