



Toxische Beziehungen

Medizinisch geschulte Menschen kennen diesen Begriff: Toxisch bedeutet giftig, vergiftet, im weitesten Sinne schädlich. Wenn ein Gift auf einen Körper trifft, zeigt dieser eine entsprechende Reaktion, zum Beispiel als Hautausschlag oder in den Organen. Wir kennen das von der Kombi Smog und Asthma, oder bei Pilzen. Im schlechtesten Falle ist die Dosis zu hoch oder das Gift zu gefährlich, dann endet das ungünstigerweise mit dem Tode. Vermutlich werden die meisten Menschen diesen Begriff aber nicht mit ihren persönlichen Beziehungen in Verbindung bringen, wobei das fast naheliegend ist.

Toxische Beziehungen sind solche, die uns massiv an Seele und Leib schaden. Ich wähle den Begriff bewusst anders herum als der Volksmund, denn die Seele wird zuerst geschädigt, ehe dann der Körper entsprechende Reaktionen zeigt. Oft werden solche Erlebnisse später massiv verdrängt, ebenso unbewusst jedoch nie vergessen.

Woran erkennt man eine toxische Beziehung?

Eine toxische Beziehung ist vergleichbar mit einer *endlosen* Achterbahnfahrt. Die meisten von uns sind schon froh, nach der ersten Runde mit weichen Beinen wieder auszusteigen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. In einer toxischen Beziehung steigst du deshalb nicht aus, weil du den erstbesten Zeitpunkt verpasst hast. Und dann fährst du Runde um Runde emotionale Achterbahn, eine Reise, die man auch mit tief Atmen und besten Absichten nicht genießen kann. Klingt nicht besonders angenehm, und - das ist es auch nicht. Es ist die Hölle. Die ganz private, eigene Hölle mit unbeleuchtetem Notausgang. Wenn man in solch einer Beziehung gefangen ist, hat man mit allen anderen Leidensgenossen rund um den Globus vieles gemeinsam:

Alle lassen zu, dass ihr Selbstwertgefühl völlig demontiert wird.
Alle geben sich selbst die Schuld.
Alle idealisieren den anderen, machen sich selbst klein.

Alle wollen den Zustand ändern, aber den Verursacher nicht verlassen.
Alle fühlen sich wertlos.
Alle glauben ihrer inneren Stimme nicht.
Alle wollen den Traum nicht aufgeben, dass sie „es doch noch hinbekommen“.
Alle reagieren mit körperlichen Beschwerden, werden krank, sind unglücklich, gereizt, unzufrieden, drehen sich im Kreis, sind himmelhochjauchzend-zu-Tode-betrübt, schlafen schlecht, grübeln viel, weinen oft.
Alle haben Angst.

Die Verursacher sind Partner, Chefs, Nachbarn, vermeintliche Freunde. Es sind Narzissten, Soziopathen oder Psychopathen, und es gibt reichlich davon. Alle verbindet, dass du nur Mittel zum Zweck ihrer eigenen Wertsteigerung und Ziele bist. Niemand von ihnen ist daran interessiert, dass du dich veränderst oder dass deine Situation sich verbessert. Je mehr du dich daran abarbeitest, eure Beziehung zu einer guten oder sogar glücklichen Beziehung zu machen, desto sicherer sitzen sie im Sattel. Mit deiner Angst, zu gehen, entlassen oder verlassen zu werden, hängst du an ihrem Haken. Sie entscheiden, ob und wie nah du an sie rankommen kannst, und immer, wenn du denkst, jetzt geht es aufwärts, alles wird gut, wirst du ohne Vorwarnung wieder ins eiskalte Wasser geworfen. Irgendwann reichen sie dir gütig die Hand, ziehen dich raus, verzeihen dir nochmal. Mit jedem Mal wirst du schwächer und angstvoller, bis du irgendwann schon froh bist, wenn du nicht wieder ins Wasser geworfen wirst. Aber die Angst davor lässt dich gehorchen. Du bist nervös, beobachtest alles um dich herum ganz genau, um keinen Fehler zu machen. Dein Rückgrat wird geschwächt und manchmal sogar gebrochen, bis du nur noch ein Schatten deiner selbst bist. Und manchmal ist sogar dein Leben in Gefahr.

Mit dieser folterähnlichen Manipulation ist es natürlich sehr schwer, einen klaren Kopf zu behalten und frühzeitig die Flucht anzutreten. „Ohne mich bist Du nichts!“ ist die Botschaft, die sich in dein Hirn und dein Gefühl gefressen hat und die dich dazu bringt, dein Verhalten auf den vermeintlichen Minimalschaden zu programmieren. Nur nichts tun, was Ärger gibt. Nur nichts sagen, was einen Streit provoziert. Nur nicht so gucken, nur nicht das anziehen, nur nicht laut sein, nur nicht leise sein. Nicht lachen. Nicht weinen, nicht schreien, nicht wütend werden. Nur nicht anwesend sein. Nur nicht atmen. Am liebsten tot sein.

Schluss. Es gibt keine andere Lösung

Es gibt keine gute Beziehung, in der Gleichgültigkeit, Verachtung, Hass, Lügen, Manipulation, Lieblosigkeit, seelische oder körperliche Gewalt einen Platz haben. Leider ist die alltägliche Vorgehensweise der Täter sehr subtil. Anfangs wird durch vermeintliches Wohlwollen, geheucheltes Interesse oder gespielte Liebe in Ruhe der Angelhaken vorbereitet. Wir möchten so gerne glauben, dass wir endlich gefunden haben, was uns glücklich macht, dass wir alle Warnzeichen übersehen und überhören. Das einzige, was uns dabei helfen kann, solche Beziehungen richtig einzuschätzen und so schnell wie möglich und endgültig zu beenden, ist unsere *Intuition*.

Kriterium 1: In einer guten Beziehung fühle ich mich wohl, darf so sein, wie ich bin.
Kriterium 2: In einer guten Beziehung wird nicht oft, schon gar nicht permanent gestritten.
Kriterium 3: In einer guten Beziehung meldet sich mein Bauchgefühl nicht mit der Alarmsirene.

Toxische Beziehungen machen uns *immer* krank. Sie sind überwiegend anstrengend, stressig und nervenaufreibend. Sie nehmen uns die Luft zum Atmen, unsere Lebensfreude, unsere Unbeschwertheit und unsere Gesundheit. Sie reduzieren unsere Immunabwehr. Sie töten unsere Seele.

Mitleid und Geduld mit den Menschen, die solche Gefühle in uns auslösen, ist übrigens völlig fehl am Platz. Das ist in diesem Fall kein Beweis von Freundlichkeit, Liebe oder von „in guten wie in schlechten Zeiten“, sondern seelischer Selbstmord auf Raten. Es muss und darf uns nicht interessieren, wie und warum jemand so geworden ist, ob derjenige eine schlimme Kindheit hatte oder „von innen gut ist“. Das einzige, was uns interessieren muss, ist, wie wir schnell und mit heiler Haut da wieder rauskommen. Wir ändern diese Menschen nicht, und sie selbst ändern sich auch nicht. Selbstanalyse und Reflexion ist Sache jedes Einzelnen, auch dieser Menschen. Es ist nicht möglich, diese Menschen zu retten. Nur uns selbst.

Nichts wie weg ...

Je schneller wir gehen, desto eher haben wir die Möglichkeit, unsere Wunden zu verarzten, uns zu heilen und unser Leben mit neuem Schwung in bessere, gesunde und glückliche Bahnen zu lenken. Je länger wir bleiben, desto schwerer werden wir verletzt, desto schuldiger und wertloser fühlen wir uns und desto mehr leidet unsere Fähigkeit, anderen zu vertrauen. Nahezu alle Betroffenen sagen im Nachhinein, dass sie viel eher hätten gehen sollen, dass sie es auch wussten, aber nicht so schnell aufgeben wollten. Was denn genau aufgeben? Unglücklich zu sein, frustriert, traurig, wütend, enttäuscht, verzweifelt?

Vielleicht sollten wir in unseren Schulen im Fach Ethik auch das Thema „Wir führe ich ein gutes Leben - und woran erkenne ich Menschen, die mir schaden?“ behandeln. Wie viele Menschen könnten gesünder und glücklicher leben, wie sehr würde uns und unseren Familien, unserer Gesellschaft, den nachfolgenden Generationen und der Menschheit allgemein das helfen... und wie viel seelisches Elend könnten wir damit verhindern.

Egal, was andere sagen, egal, wie schön dein Traum gewesen wäre: Wenn jemand Dir das Leben zur Hölle macht: GEH! Geh sofort. Dreh Dich nicht um, lass Dir keine Märchen erzählen, glaube nicht, dass gute Beziehungen kompliziert oder schwierig sein müssen, dass man für gute Beziehungen hart arbeiten muss, dass Traurigsein dazu gehört.

Das stimmt nicht. Ganz im Gegenteil.

Gute Beziehungen sind lachhaft einfach zu führen.

PS: Falls Du mehr zum Thema wissen willst, hier ein Buchtipp: „*Die Masken der Niedertracht*“ von Marie-France Hirigoyen