

STEFAN LIMMER

Toxische Beziehungen schamanisch heilen

Seelenverträge auflösen,
Seelenanteile zurückholen und
Wege in die Freiheit
finden

unum
eins sein. ganz sein.

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

unum

unum ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki36 Editorial Design

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8150-3

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Nadia Gasmi; Shutterstock.

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8150 10_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die unum-Homepage finden Sie unter: www.unum-verlag.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Alle Empfehlungen, Vorschläge, Räucheranleitungen, Übungen, Aufstellungen, Seelenreisen oder Meditationen in diesem Buch sind vom Verlag und vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft. Die Anwendung erfolgt jedoch in eigener Verantwortung der Leser. Wir übernehmen keine Haftung für etwaige Schäden jeglicher Art, die durch die Anwendung entstehen. Die hier vorgestellten Methoden ersetzen nicht den Besuch eines Arztes, Psychologen oder Heilpraktikers und sind kein Ersatz für eine notwendige Therapie.

Wir alle wünschen uns glückliche Beziehungen, die uns bereichern, in denen wir uns geliebt und geborgen fühlen. Doch die Realität sieht oft anders aus: Anstrengende Partner, fordernde Chefs oder übergriffige Eltern – toxische Persönlichkeitsstrukturen begegnen uns auf allen Ebenen. Der Schamane und Heilpraktiker Stefan Limmer weiß: Vor allem wenn wir unsere seelischen Defizite nicht gelöst haben, ziehen wir toxische Menschen wie Narzissten geradezu magisch an oder entwickeln sogar selbst narzisstische Züge.

Doch es gibt Lösungen, sich aus diesen Mustern zu befreien. Stefan Limmer zeigt uns, wie wir Ursachen auf unserer Seelenebene aufspüren und mithilfe von schamanischen Techniken heilen können.

- Wir lernen, alte Seelenverträge zu identifizieren und aufzulösen
- Wir entdecken die Kräfte unserer seelischen Archetypen und schöpfen neue Energie
- Wir integrieren unsere verlorenen Seelenanteile und lernen, wie wir uns vor toxischen Einflüssen besser schützen

Vorwort

Wir alle wünschen uns Beziehungen, die uns bereichern, in denen wir anerkannt und geachtet werden, in denen wir uns nicht verstellen müssen und so angenommen werden, wie wir sind. In guten Beziehungen bildet das die Basis des Zusammenseins. In toxischen Beziehungen ist das ganz anders. Durch die toxische Persönlichkeitsstruktur einer oder mehrerer der beteiligten Personen sind die Beziehungen vergiftet, oft leiden alle Beteiligten und so wird das Zusammensein zur Qual. Trotzdem finden Betroffene oft keinen Ausweg und fühlen sich ohnmächtig, gefangen und abhängig. Möchten wir uns dauerhaft aus einer toxischen Beziehung befreien und verhindern, dass wir erneut in ähnliche Muster rutschen, müssen wir die Ursachen auf der Ebene der Seele aufspüren. Wir müssen uns die zugrunde liegenden Themen und Muster anschauen und sie heilen. So schaffen wir die Voraussetzungen für erfüllende, glückliche Beziehungen, in denen sich alle beteiligten Personen respektieren, achten und wertschätzen.

Ich selbst bin in einem Umfeld aufgewachsen, das von verschiedenen toxischen Beziehungsstrukturen geprägt wurde. Mit allen negativen Auswirkungen. Vor allem die Beziehung meiner Eltern war ein Paradebeispiel für das, was wir heute als toxische Beziehung bezeichnen. Sie haben sich und ihrem direkten Umfeld das Leben zur Hölle gemacht. Später habe ich lange an mir und mit mir gearbeitet, um die Muster, die mich geprägt und die ich teilweise verinnerlicht hatte, zu erkennen und um mein eigenes Verhalten zu heilen. So wurde es mir möglich, erfüllende Beziehungen zu führen, die mich und meine Umwelt nähren und mich wachsen lassen. Beziehungen, in denen ich mich so zeigen kann, wie ich bin, anstatt mich anzupassen, mich zu

verstecken, mich kleinzumachen und anstatt auf die Verhaltensweisen, die ich in meiner Kindheit verinnerlicht habe, zurückzugreifen. Lange habe ich nicht verstanden, warum meine Eltern sich nicht getrennt haben, um dieses Martyrium zu beenden. Solche Beziehungen verharren objektiv betrachtet völlig irrational in einer Spirale von emotionalem Missbrauch, verbaler Gewalt und Erniedrigung bis hin zu körperlicher Gewalt und trotzdem wagt keiner den Absprung – ein Phänomen, das nur schwer zu verstehen ist. Heute weiß ich, wie sehr die gegenseitigen Abhängigkeiten und Verstrickungen die Beteiligten in diesen Mustern festhalten und wie schwer es ist, sich daraus zu lösen, wenn die Seele nicht geheilt wird.

Auf meinem Weg mich selbst zu heilen und aus dem Dilemma herauszufinden, habe ich mich mit vielen verschiedenen psychologischen Ansätzen befasst, bis ich schließlich auf den Schamanismus gestoßen bin. Hier habe ich Möglichkeiten gefunden, die tief in meiner Seele verankerten Verletzungen aufzuspüren und zu heilen. Gleichzeitig konnte ich die tiefer liegenden Ursachen erkennen, die dazu führen, dass wir in toxischen Verhaltensweisen und Strukturen verharren und uns nicht auf den Weg der Befreiung und Heilung machen. Mit allen Methoden und Wegen, die ich in diesem Buch vorstelle, habe ich selbst Erfahrungen gemacht und habe später Klienten darin begleitet. Viele Methoden habe ich selbst entwickelt oder angepasst. So ist ein schamanischer Seelenweg entstanden, der tiefgreifende Lösungen aufzeigt, wie wir uns aus dem Gefängnis der toxischen Beziehungsmuster befreien können, um dauerhaft glückliche, nährnde und erfüllende Beziehungen zu leben.

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche Reise und dass du einen Weg aus deinen toxischen Beziehungen finden mögest.

Regensburg, April 2021

Stefan Limmer

Toxische Beziehungen

Du und ich – wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun,
ohne mich zu verletzen.

MAHATMA GANDHI (1869–1948)

Realität und Illusion

Bisher wird der Begriff der »toxischen Beziehung« vorwiegend für Partnerschaften verwendet. Sicherlich finden wir hier die offensichtlich stärksten Ausprägungen beziehungsweise werden die toxischen Elemente hier oft sehr klar sichtbar, da wir mit einer Liebesbeziehung bestimmte Vorstellungen von Liebe, Geborgenheit, Angenommensein und Glück verbinden. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, ist die Enttäuschung oft sehr groß und wir sind schnell dabei, bestimmte Elemente und Verhaltensweisen unseres Partners negativ zu bewerten.

In diesem Buch geht es jedoch nicht nur um toxische Liebesbeziehungen, sondern auch um toxische Freundschaften und Bekanntschaften, toxische Familiensysteme, toxische Arbeitsbeziehungen und toxische Firmenstrukturen.

Nicht nur Liebesbeziehungen können toxisch sein. Auch Freunde, Arbeitskollegen oder Familienangehörige können toxische Verhaltensweisen an den Tag legen.

Was aber ist nun eine toxische Beziehung? Da in vielen Beziehungen Elemente und Verhaltensweisen enthalten sind, die wir als toxisch bezeichnen, ist eine klare Definition schwierig. Die Übergänge von einer normalen Beziehung zu einer toxischen sind oft fließend. Hier geht es weniger um eine klare, rationale Sichtweise, sondern vielmehr um das individuelle Empfinden. Wie geht es dir selbst in deinen Beziehungen? Wie fühlst du dich im Zusammensein beziehungsweise in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen? Welche Gefühle überwiegen?

Der Realität ins Auge blicken

Im Gespräch mit Klienten und Betroffenen zeigt sich immer wieder, dass es oft ein langer Weg ist, bis Menschen aufhören, sich von ihren Illusionen, Hoffnungen und dem Verhalten, alles schönzureden, zu trennen und der bitteren Wahrheit ehrlich ins Auge zu schauen. Das liegt sicherlich auch daran, dass gerade Beziehungen, die sich später als toxisch entpuppen, zu Beginn eher wie der Himmel auf Erden wirken. Wir glauben, endlich unseren Traumpartner gefunden zu haben. Wir sind endlich in einer Firma gelandet, in der wir nur nette Arbeitskollegen und einen wundervollen Chef haben. Im Kreis unserer neuen Freunde fühlen wir uns endlich verstanden und haben gemeinsam viel Spaß. Daher investieren wir viel Zeit, Energie und Herzblut, lassen uns fallen, wiegen uns in Sicherheit, öffnen uns und geben viel von uns preis.

Wenn sich unsere Anfangseuphorie dann nach einiger Zeit als Illusion herausstellt und meist schleichend der bitteren Realität weicht, wenn sich zeigt, dass der Mensch – oder die Menschen –, in den wir so viel Hoffnung gesetzt haben, uns immer öfter abwertet, verletzt, manipuliert und benutzt, dann ist es schwer, diese Wahrheit zu akzeptieren.

Wir klammern uns lieber an unsere Erinnerung an die schönen Anfänge.

Wir glauben und hoffen, dass alles wieder so wird wie zu Beginn, als wir auf Wolken schwebten. Wir reden uns die Realität schön und verdrängen die offenkundige Tatsache, dass die Beziehung uns immer weniger nährt und sie uns stattdessen mehr und mehr Kraft kostet und unseren Selbstwert zerstört. Wir wollen die Machtspiele, die emotionalen Erpressungen und Manipulationen nicht wahrhaben, die sich immer stärker auf uns und unser Wohlbefinden auswirken. Wir wollen uns nicht eingestehen, dass die Energie der Beziehung wie Gift auf uns wirkt und uns langsam, aber sicher krank macht. Wir wünschen uns,

dass alles wieder so wird, wie es am Anfang war. Also investieren wir noch mehr Energie, lassen alle erniedrigenden Verhaltensweisen über uns ergehen, lassen uns demütigen und herabsetzen, immer in der Hoffnung, dass wir uns alles nur einbilden, dass sich unser Gegenüber schon wieder ändert. Und nur allzu oft suchen wir die Schuld bei uns selbst. Dadurch verschärft sich die Abwärtsspirale noch mehr, wir machen uns selbst klein, bieten noch mehr Angriffsfläche und gleiten immer tiefer in die toxische Beziehung ab. Wir vergessen unsere Souveränität und eigene Stärke, opfern uns auf und machen uns mehr und mehr zum Spielball der Befindlichkeiten und kranken, menschenverachtenden Verhaltensweisen unseres Partners, Chefs, Freundes, unserer Mutter, unseres Vaters usw.

Für Menschen, die niemals eine toxische Beziehung erlebt haben, mag es völlig unverständlich sein, warum jemand sich so behandeln lässt und diejenigen, die ihn abwerten und manipulieren, sogar noch verteidigt. Warum Betroffene keine klaren Grenzen setzen, wenn sie nicht respektiert werden, und sich aus diesen Beziehungen befreien. Selbst Betroffene verstehen oft nicht, warum sie sich nicht lösen können und in einer offensichtlich unerträglichen Beziehung verharren.

Der Grund dafür sind bestimmte, immer wieder ähnliche oder auch gleiche innerseelische Ursachen und Muster, die uns daran hindern, uns einfach zu befreien und entsprechende Beziehungen zu beenden. Dies hat sich in meiner Arbeit mit Klienten und Betroffenen und in meinen eigenen Erfahrungen mit toxischen Beziehungen gezeigt.

Schauen wir uns zunächst an, woran wir eine toxische Beziehung erkennen.

Hinweise auf toxische Beziehungen

Woran erkennen wir, ob Beziehungen toxische Elemente enthalten? Die unten aufgeführten Aussagen sind klare Hinweise darauf.

Dabei nehmen die Beteiligten bestimmte Rollen ein, es gibt Opfer, Täter und Retter (\geq ff.). Dieses Rollenmuster liegt der Beziehung zugrunde, doch nicht selten wechseln die Beteiligten ihre Rollen. Die folgenden Aussagen beschreiben die Sicht aus der Opferrolle, doch möglicherweise findest du dich auch in der Rolle des Täters wieder.

- ◇ Du fühlst dich immer wieder unwohl. Oft kannst du gar nicht genau erkennen, warum das so ist, aber du merkst, dass etwas nicht stimmt.
- ◇ Du hast das Gefühl, ausgenutzt zu werden. Irgendwie bleibt sämtliche Arbeit an dir hängen. Dein toxischer Gegenpart schafft es immer wieder, Arbeiten an dich zu übertragen, obwohl es eigentlich (auch) seine gewesen wären. Du wirst immer mehr zum Mädchen für alles und hast immer weniger Zeit für deine eigenen Dinge.
- ◇ Du fühlst dich klein und minderwertig und bist nie gut genug. Sosehr du dich auch bemühst, du wirst ständig kritisiert und deine Leistungen werden nicht wertgeschätzt. Du verlierst immer mehr dein Gefühl dafür, ob du etwas richtig oder falsch machst. Du kannst dich auf nichts verlassen.
- ◇ Dein toxischer Gegenpart hat permanent Stimmungsschwankungen. Du weißt nie, woran du bist. Hatte er gerade noch beste Laune, ist er im nächsten Moment aggressiv, wütend, ablehnend usw. und gibt dir die Schuld für seine Launen. Auch wenn es dafür keinen

Grund gibt und du überhaupt nicht weißt, was du schon wieder falsch gemacht haben solltest, wird dir klar signalisiert, dass es nur an dir liegt.

- ◇ Gerade hattest du noch die Aufmerksamkeit, im nächsten Moment wirst du komplett ignoriert. Eben noch zeigte dir dein Gegenüber seine Liebe und machte dir Komplimente, im nächsten Moment agiert es mit Liebesentzug und beleidigt dich, nimmt dich nicht mehr wahr und bestraft dich mit Gleichgültigkeit.
- ◇ Dein Gegenüber manipuliert dich gezielt mit seinen Launen, Stimmungsschwankungen, Schuldzuweisungen, Verletzungen usw. Du tust, was es von dir will, in der Hoffnung, dass du damit wieder seine Aufmerksamkeit, Anerkennung oder Zuwendung bekommst.
- ◇ Dein Gegenüber ist selten ausgeglichen, sondern schwankt zwischen Extremen.
- ◇ Du traust dich nicht mehr, offen zu zeigen, wie es dir gerade geht.
- ◇ Du verstellst dich und spielst eine Rolle, die nicht deinem Wesen entspricht.
- ◇ Alles, was du tust oder sagst, führt zu Missverständnissen und wird falsch interpretiert. Du kannst sagen, was du willst – es wird immer verdreht und gegen dich verwendet.
- ◇ Du vernachlässigst andere Freundschaften und Kontakte. Dein toxischer Gegenpart manipuliert dich entsprechend und wertet deine Freunde, deine Familie oder andere Menschen und Kollegen ab. Er kritisiert deine Hobbys und deinen Umgang mit anderen Menschen und stilisiert deren Schwächen zu unakzeptablen Verhaltensweisen, die jeglichen Kontakt und Umgang verbieten.
- ◇ Diskussionen führen zu keinem konstruktiven Ergebnis, sondern enden fast immer im Streit, an dem natürlich du schuld bist.

- ◇ Dein Gegenüber nutzt jede noch so kleinste Schwäche von dir aus, verletzt dich und impft dir Schuldgefühle ein.
- ◇ Obwohl du nur benutzt und manipuliert wirst, findest du immer noch einen Grund, dein Gegenüber zu verteidigen und dir selbst oder anderen zu erklären, warum alles gar nicht so schlimm ist. Du rechtfertigst seine Verhaltensweisen vor dir selbst und vor anderen und erklärst, warum dein Gegenüber doch so ein wundervoller Mensch ist.
- ◇ Deine Energie schwindet und du bist nervlich völlig fertig. Um nicht weiter diesem Dauerstress ausgesetzt zu sein, gibst du deinem Gegenüber in allem recht und verleugnest dich selbst. Du fühlst dich kraftlos und hast keinen Bezug mehr zu dir, zu deiner Selbstliebe und deinem Selbstwert oder zu deiner inneren Kraft und Stärke.

Gehen wir vom toxisch agierenden Gegenpart aus, finden wir in toxischen Beziehungen folgende Merkmale und Verhaltensweisen:

- ◇ alles dreht sich um die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse
- ◇ übermächtiges Ego
- ◇ Selbstsucht
- ◇ Sadismus
- ◇ emotionale Erpressung
- ◇ Liebesentzug
- ◇ Bestrafung
- ◇ Herabsetzung
- ◇ Herabwürdigung
- ◇ sich lustig machen
- ◇ keinerlei Wertschätzung
- ◇ Schuldzuweisung

- ◇ ständiges oder wiederkehrendes Kritisieren
- ◇ psychische und physische Gewalt
- ◇ emotionaler und physischer Missbrauch
- ◇ Manipulation
- ◇ Isolierung des Opfers
- ◇ Umdeutung der Realität und der Wahrheit
- ◇ Lügen und falsche Behauptungen
- ◇ unklare und widersprüchliche Verhaltensweisen, sodass es die anderen nie richtig machen können
- ◇ »Ich bin der König - alle anderen sind die Untertanen.«
- ◇ »Gaslighting«: gezielte Desorientierung, Manipulation und tiefe Verunsicherung des Opfers, was dessen Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich deformiert und zerstört

Es gibt noch viele weitere Merkmale und Varianten, die aber alle auf dem Grundmuster der Manipulation und Herabsetzung basieren.

Die eigene Situation erkennen

Bisher gibt es keine genauen Zahlen, wie viele Menschen von einer toxischen Beziehung betroffen sind, und es gibt nur wenige und unzureichende Studien. Entscheidend ist, wie du dich selbst fühlst sowie die klare Erkenntnis darüber, wann Egoismus zu krankhaften Verhaltensweisen führt.

Betroffenen ist in dem Netz toxischer Beziehungen oft das Gefühl und Vertrauen zu sich selbst verloren gegangen, daher ist es umso wichtiger, sich Hilfe zu holen, um mit etwas Abstand die eigene Situation ehrlich bewerten zu können.

Denn das muss klar sein: Niemand hat das Recht, andere Menschen emotional, körperlich oder seelisch in irgendeiner Form zu schaden, einzuschränken, zu manipulieren oder zu missbrauchen. Jeder, der in irgendeiner Form ein Opfer von

derlei Machenschaften ist, sollte sich schleunigst daraus befreien, klare Grenzen setzen, und sich Hilfe holen.

Streit und Krisen sind normal

Nicht jeder Streit und auch nicht jede – vorübergehende – Krise ist gleich ein Hinweis auf eine toxische Beziehung. Krisen, Konflikte und Auseinandersetzungen sind bis zu einem gewissen Punkt völlig normal, notwendig, gehören dazu und helfen, sich gemeinsam weiterzuentwickeln und Probleme zu lösen. Allerdings sollte es in guten Beziehungen möglich sein, sich nach einem Streit ehrlich zu entschuldigen. Und es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, an sich zu arbeiten, damit sich negative Verhaltensweisen nicht wiederholen. Die Lösung von Konflikten muss für alle Beteiligten tragbar sein und die Schritte dorthin sollten auch bei harten Auseinandersetzungen alle konstruktiv, auf Augenhöhe und respektvoll stattfinden. Ob eine Beziehung als toxisch bezeichnet werden kann, hat also weniger mit der Häufigkeit von Konflikten zu tun, sondern damit, wie alle Beteiligten mit der jeweiligen Situation umgehen.

Wenn wir uns mit der Selbstliebe verbinden, können wir eine stabile Persönlichkeit entwickeln.

Genauso ist nicht jede emotionale Verletzung gleich ein Zeichen einer toxischen Beziehung. Niemand ist vollkommen, wir alle stoßen in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen hin und wieder an unsere Grenzen. Werden unsere eigenen noch nicht geheilten Wunden und Traumata der Vergangenheit aktiviert, verlassen wir die Vernunftebene des erwachsenen, reflektierten Menschen und verfallen in (früh-)kindliche Verhaltensmuster. Wir schlagen wild um uns und dabei passiert es schnell, dass wir den anderen mit unseren Worten oder unserem Verhalten

verletzen. Wenn wir daraus lernen und uns um unsere eigene Heilung kümmern, können wir die alten Wunden heilen und vergeben. Wir können unsere Verbindung zur Selbstliebe herstellen und uns immer mehr zu einem Menschen entwickeln, der zu liebevollen und respektvollen Begegnungen fähig ist.

Was ist zu tun?

Wenn du feststellst, dass du in einer toxischen Beziehung feststeckst, ist zunächst Ehrlichkeit gefragt. Belüge dich nicht mehr, gib dich keinen Illusionen mehr hin. Hier ist es hilfreich, das Gespräch mit einer neutralen Person zu suchen. Das kann ein professioneller Therapeut oder Coach sein, aber auch ein Mensch, der dir nahesteht und dem du vertraust. Jemand, der dich definitiv nicht manipuliert und dir auch nicht seine eigenen Lösungen aufdrückt, kann dir dabei helfen, deine Situation von außen zu beleuchten. Erst wenn du selbst anerkennt, dass du ein massives Beziehungsproblem hast, kannst du damit beginnen, etwas zu ändern.

Eine toxische Beziehung zu beenden, ist oft der einzige Ausweg, um sich nicht selbst gänzlich zu verlieren.

Bist du dir der Problematik bewusst geworden, ist es an der Zeit, aktiv zu werden. Je nach Lage ist ein offenes Gespräch unumgänglich, um zu klären, ob dein Gegenüber die Bereitschaft mitbringt, mit dir gemeinsam nach echten Lösungen zu suchen. Bei einer toxischen Beziehung im Arbeitsumfeld kann zum Beispiel ein externer Moderator hinzugezogen werden, in toxischen Familiensystemen kann eine Familientherapie oder systemische Therapie helfen, in Freundschaften ist die ehrliche Bereitschaft wichtig, gemeinsam eine neue Basis zu finden, und in

Liebesbeziehungen kann eine Paartherapie zur Lösung beitragen.

Egal, welche Rollen du momentan in der toxischen Beziehung spielst, ob du Opfer, Täter oder Retter bist (\geq ff.) – der Weg, sich daraus zu befreien, beginnt immer bei dir selbst.

Die Ursachen toxischer Beziehungen und toxischer Beziehungsmuster finden wir immer in unserer Seele und in Bewusstseinssebenen abgespeichert, die uns normalerweise nicht zugänglich sind. Daher ist es unerlässlich, sich aus seinen eigenen innerseelischen und unterbewussten Mustern zu befreien. Ansonsten beenden wir eine toxische Beziehung, brechen den Kontakt zu unseren Eltern, Verwandten und Freunden ab oder kündigen unsere Arbeitsstelle, nur um dann in kurzer Zeit in ähnliche negative Beziehungen und Abhängigkeiten zu schlittern.

Das hat nichts mit Schuld zu tun (\geq f.), auch wenn du dich möglicherweise schuldig fühlst. Vielmehr geht es um echte innere Heilung. Schuldzuweisungen bringen dich definitiv nicht weiter.

Professionelle Hilfe

Wenn du für dich feststellst, dass du in einer toxischen Beziehung oder auch in mehreren toxischen Beziehungen feststeckst, und du selbst nicht die Kraft hast, dich daraus zu lösen, dann suche dir unbedingt professionelle Hilfe von einem Therapeuten, der sich mit dem Thema auskennt. Oft gelingt der Absprung erst, wenn grundlegende Seelenthemen gelöst sind und damit der Zugang zur eigenen inneren Weisheit, zur Selbstliebe und zum Selbstwert und zur eigenen inneren Schöpferkraft wieder aktiviert ist. Dieses Buch und die darin vorgestellten Methoden bieten dir Hilfe und Unterstützung und helfen dir, deine Situation zu verstehen. Möglicherweise genügt das nicht und du kannst trotzdem nicht genügend Kraft und