

Annika Felber

# Du tust mir nicht gut!

Toxische Beziehungen erkennen  
und sich aus ihnen lösen



Annika Felber

**Du tust mir nicht gut!**

Toxische Beziehungen erkennen und sich aus ihnen lösen



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)



[www.instagram.com/junfermannverlag](https://www.instagram.com/junfermannverlag)

ANNIKA FELBER

# DU TUST MIR NICHT GUT!

TOXISCHE BEZIEHUNGEN ERKENNEN UND SICH AUS IHNEN LÖSEN

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2022



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2022  
Coverfoto © Jolygon (<https://www.istockphoto.com>)  
Covergestaltung/Reihenentwurf JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn  
Satz & Layout JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG,  
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0386-5

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-7495-0385-8 (EPUB), 978-3-7495-0384-1 (Print).

# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>1. Ist deine Beziehung (noch) gesund?.....</b>	<b>15</b>
1.1 Mensch sein heißt, in Beziehung sein.....	15
<i>Übung: Deine Beziehungswelt</i> .....	18
1.2 Woran du eine gesunde Beziehung erkennst.....	19
<i>Reflexion: Deine Vision einer glücklichen Beziehung</i> .....	19
<i>Übung: Wie gesund sind deine Beziehungen?</i>	
<i>Eine kleine Bestandsaufnahme</i> .....	29
<b>2. Warum dir das „Narzissmuskonzept“ nicht (immer) weiterhilft.....</b>	<b>31</b>
2.1 Die öffentliche Wahrnehmung.....	31
2.2 Schuld, Unschuld und (Selbst-)Verantwortung.....	34
<i>Reflexion: Welche Antworten suchst du aktuell?</i> .....	37
<b>TEIL I: TOXISCHE BEZIEHUNGEN UNTER DER LUPE .....</b>	<b>39</b>
<b>3. Toxische Dynamiken in Partnerschaften.....</b>	<b>41</b>
3.1 Einseitige und wechselseitige toxische Dynamiken.....	42
<i>Reflexion: Was ist in der Liebe erlaubt?</i> .....	49
3.2 Nähepol und Distanzpol.....	50
<i>Reflexion: Autonomie und Bindung</i> .....	50
<i>Reflexion: Nähe und Distanz</i> .....	54
<i>Reflexion: Wobei hilft dir deine Rolle?</i> .....	58
3.3 Geben und Nehmen.....	59
<i>Reflexion: Kontrolle abgeben</i> .....	62
<i>Übung: Nehmen lernen</i> .....	63
<i>Reflexion: Motive reflektieren</i> .....	65
3.4 Elternrolle und Kindrolle .....	66
<i>Reflexion: Glaubenssätze über die wahre Liebe</i> .....	69
<i>Reflexion: Unerfüllte Bedürfnisse</i> .....	70
<i>Reflexion: Verantwortung und Kontrolle</i> .....	72
3.5 Zusammenfassung.....	74

<b>4.</b>	<b>Toxische Dynamiken in Freundschaften</b> .....	76
4.1	Hilflose und Retter .....	77
	<i>Übung: Glaubenssätze entmachten</i> .....	79
	<i>Übung: Wie gut achtest du auf dich?</i> .....	84
4.2	Prinzessin und Aschenputtel .....	85
	<i>Reflexion: Veränderungswünsche</i> .....	88
	<i>Reflexion: Wie andere mich sehen</i> .....	91
	<i>Übung: High-Power-Poses</i> .....	92
4.3	Rivalität unter Freunden .....	94
	<i>Übung: Eigene Motive erkennen</i> .....	97
	<i>Übung: Nicht bewerten</i> .....	99
	<i>Reflexion: Superkräfte oder: Wer möchte ich sein?</i> .....	101
4.4	Zusammenfassung .....	104
<b>5.</b>	<b>Toxische Dynamiken am Arbeitsplatz</b> .....	107
	<i>Reflexion Bestandsaufnahme Job</i> .....	109
5.1	Mobbing .....	110
5.2	Alphatier und Selbstzweiflerin .....	117
	<i>Reflexion: Für immer Nummer eins</i> .....	122
	<i>Reflexion: Frag nach Ausnahmen!</i> .....	125
5.3	Fleißbiene und Aussitzer .....	129
	<i>Reflexion: Perspektivwechsel</i> .....	133
	<i>Reflexion: Fehler machen</i> .....	137
5.4	Zusammenfassung .....	139
<b>6.</b>	<b>Auf den Punkt gebracht: Toxisch oder nicht toxisch?!</b> .....	142
6.1	Definition: Wo ziehe ich die Grenze? .....	142
6.2	Checkliste: Sieben Merkmale toxischer Beziehungen .....	143
6.3	Mach den Test! .....	149
<b>TEIL II: ERSTE HILFE UND LANGFRISTIGE LÖSUNGEN</b> .....		151
<b>7.</b>	<b>Erste Hilfe: Akuter und mittelfristiger Umgang mit toxischen Beziehungen</b>	153
7.1	Beziehungen „entgiften“: Fünf Schritte zur Veränderung .....	154
	<i>Reflexion: Mit welcher Dynamik habe ich es zu tun?</i> .....	156
7.2	Toxische Beziehungen beenden: Schritte in die Freiheit .....	169

7.3	In toxischen Beziehungen bleiben: nicht ohne Notfallkoffer .....	178
	<i>Reflexion: Energie tanken</i> .....	180
7.4	Tipps für Familienangehörige oder Freunde .....	183
<b>8.</b>	<b>Langfristige Lösungen: Toxische Familienbeziehungen (an)erkennen</b> .....	187
8.1	Der besondere Stellenwert der Familienbeziehungen .....	188
	<i>Reflexion: Welche (stillen) Gesetze herrschten in deiner Familie vor?</i> .....	189
8.2	Toxische Dynamiken in Familien .....	191
8.3	Wege in die Autonomie.....	205
	<i>Reflexion: Aufarbeitung der eigenen Geschichte</i> .....	207
8.4	Zusammenfassung.....	218
<b>9.</b>	<b>Praktische Übungen</b> .....	220
9.1	Selbstreflexion und Eigenverantwortung .....	220
	<i>Lerne etwas über deine Verletzlichkeit: dein inneres Kind</i> .....	221
	<i>Versteh deine Ambivalenzen: dein inneres Team</i> .....	223
	<i>Aktiviere deine Ressourcen: dein innerer Helfer</i> .....	225
	<i>Analysiere dein Leben: die fünf Säulen der Identität</i> .....	226
	<i>Bring dich in Bewegung: „E-Mail für mich“</i> .....	228
9.2	Persönlichkeitsentwicklung und Zukunftsvisionen .....	229
	<i>Widme dich deinen Träumen: Vision Board</i> .....	229
	<i>Fokussiere deine Ziele: Manifestation</i> .....	230
	<i>Löse deine Probleme: die Vier-Felder-Matrix</i> .....	233
	<i>Bleib am Ball: Erfolgstagebuch</i> .....	235
	<i>Lass Neues zu: Abschiedsritual</i> .....	236
9.3	Selbstliebe und Selbstfürsorge.....	238
	<i>Führe dir deine Erfolge vor Augen: Timeline</i> .....	239
	<i>Feiere dich selbst: Love-myself-list</i> .....	240
	<i>Entdecke deine „starken Schwächen“: Reframing</i> .....	241
	<i>Schau positiv auf dich selbst: Spiegelübung</i> .....	242
	<i>Kreiere dein Happy End: Bewältigungsgeschichte</i> .....	244
<b>10.</b>	<b>Auf den Punkt gebracht: So verhinderst du Rückfälle</b> .....	246
	Hilfreiche Ressourcen .....	251
	Literatur.....	253



# Einleitung

*„Chris macht mich kaputt! Ich weiß, dass ich mich trennen muss, aber ich schaffe es einfach nicht.“*

Kommt Ihnen diese Erkenntnis bekannt vor? So fasst Marie ihr Anliegen zusammen, als sie das erste Mal in meine Beratung kommt. Sie ist eine überdurchschnittlich schöne, kluge und reflektierte Frau Mitte 30, die derzeit an einer Universität als wissenschaftliche Mitarbeiterin tätig ist. Sie steht, wie man so schön sagt, mit beiden Beinen im Leben und auf den ersten Blick würde wohl niemand vermuten, was sie in den letzten drei Jahren durchgemacht hat.

Alles fing damit an, dass sie auf einer einschlägigen Dating-App eine Nachricht von Chris bekam. Marie schrieb nicht gleich zurück. Es war eine recht oberflächliche Anfrage à la „Hi, wie geht es dir?“, berichtet Marie. Ein paar Tage später antwortete sie dann doch. „Ich glaube, es war einfach Langeweile“, sagt sie heute. Chris schrieb sofort zurück. Das habe ihr gefallen.

Sie texteten eine Weile, um sich dann schließlich an einem Wochenende im Juli das erste Mal zu treffen. Sie machten einen Spaziergang am Strand und gingen danach noch etwas trinken. „Chris war sofort Feuer und Flamme“, erzählt Marie, „ich fand ihn am Anfang eher nicht so toll – auch optisch nicht“.

Chris erzählte viel von sich, seinen Hobbys, seinem Job und seinen Zukunftsplänen mit Familie, Haus und Garten. Marie hielt sich zurück. Sie sei generell schon immer eher der stille Typ gewesen, erklärt sie. Spät in der Nacht schickte Chris eine überschwängliche Nachricht. Er beteuerte, dass dies mit Abstand der schönste Tag in seinem Leben gewesen sei. Marie schrieb erst am nächsten Tag zurück, denn das fand sie „irgendwie drüber“. Doch Chris blieb am Ball, war aufmerksam und überschüttete sie mit Komplimenten. Schließlich gab sie nach und traf sich erneut mit ihm. Seine Hartnäckigkeit habe ihr ziemlich geschmeichelt, räumt sie heute ein.

So trafen sich die beiden in den darauffolgenden Wochen immer öfter. Chris war sehr aufmerksam und liebevoll. Er schickte sogar Blumen. „Eine innere Stimme warnte mich schon damals. Es war alles ein bisschen schnell, alles ein bisschen viel, aber ein Bauchgefühl ist eben nur ein Bauchgefühl“, äußert Marie. Eines Tages, Marie weiß heute gar nicht mehr genau, wann, war sie bis über beide Ohren verknallt. Ab da nahm das Elend seinen Lauf. Chris wurde von Tag zu Tag abweisender. Er meldete sich nur noch selten und seine wenigen Nachrichten klangen ganz und gar

nicht mehr verliebt und euphorisch, sondern distanziert und abgeklärt. Marie ist sich nicht mehr sicher, meint sich aber dunkel zu erinnern, dass sich das Blatt nach dem ersten Sex langsam zu wenden begann. Je mehr Chris sich von ihr abwendete, desto mehr tourte sie hoch. Plötzlich war sie diejenige, die ihn täglich sehen wollte und ihn mit Nachrichten überhäufte. „Ich wurde regelrecht zur Stalkerin. Ich verstehe bis heute nicht, was eigentlich mit mir los war“, beichtet Marie verlegen.

Obwohl Chris' Interesse merklich weniger wurde, begann er, Marie mehr und mehr zu kontrollieren. Eines Abends bekam er einen furchtbaren Tobsuchtsanfall, weil er eine Nachricht von einem Freund in Mariens Handy gefunden hatte. So kannte sie ihn bis dahin gar nicht. „Damals hatte ich schon irgendwie Angst vor ihm. Eigentlich wollte ich an diesem Abend die Beziehung beenden“, erinnert sie sich. Aber dann erzählte Chris ihr von seiner traurigen Beziehung zu seiner Ex. Jenna habe ihn über Monate betrogen, und deshalb könne er heute so schwer Vertrauen fassen.

Marie schämte sich für ihre vorschnellen Trennungsgedanken, verzieh ihm die Handyschnüffelei und gab ihm eine zweite Chance. Doch die Wutanfälle häuften sich. Anstatt sich zu entschuldigen, redete Chris tagelang nicht mit Marie, strafte sie mit Liebesentzug. Frieden herrschte erst wieder, wenn sie sich entschuldigte. Für was auch immer. Zu den regelmäßigen Anfällen kamen mit der Zeit kleine und große Beleidigungen, Respektlosigkeiten und Geschichten mit anderen Frauen. Zwei- oder dreimal wurde er auch handgreiflich. „Er ist ein super Geschichtenerzähler“, schildert Marie. „Irgendwie habe ich ihm dann doch immer wieder verziehen.“

Mit Familie und Freunden sprach Marie zu diesem Zeitpunkt schon lange nicht mehr über ihre Beziehung. Zum einen, weil sie sich schämte. Zum anderen, weil sie nicht wollte, dass sich jemand um sie sorgte. So verschanzte sie sich fast drei Jahre hinter dem, was sie, wie sie sagt, eh immer besonders gut konnte: zuhören, sich um andere kümmern und sich selbst unsichtbar machen. „Ich war schon immer eher der Geber- als der Nehmer-Typ,“ reflektiert Marie.

Heute sind Marie und Chris verheiratet. Sie leben gemeinsam in einem Einfamilienhaus in Strandnähe. Nach außen scheint alles perfekt. Aber Marie kommt immer weniger zurecht. Sie ist antriebslos, ängstlich und war in den letzten Monaten mehrfach krankgeschrieben. An einigen Tagen schafft sie es nur noch schwer aus dem Bett. Außerdem leidet sie unter einer schlimmen Migräne. Chris hat eine Freundin, die in den nächsten Monaten ein Kind von ihm bekommt. Er liebe Marie, beteuert er immer wieder. Milla habe ihm das Kind untergeschoben und nun müsse er sich ja auch kümmern.

Maries Familie weiß bis heute nichts von ihren Beziehungsproblemen. „Das Verhältnis zu meinen Eltern war nie besonders gut. Auch nicht wirklich schlecht. Aber ich

fühlte mich immer ein Stück für meine Eltern verantwortlich und kümmerte mich im Prinzip schon als Kind mehr um sie als umgekehrt“, äußert Marie sich auf meine Nachfragen. Ihre engsten Freundinnen wissen mittlerweile um ihre „Problembesziehung“. Sie versuchen, sie zu unterstützen, wo sie nur können. Aber Marie schafft den Absprung nicht. Mehrfach hat sie bereits versucht, sich zu trennen. Am Ende ist sie jedes Mal zurückgegangen. „Ich brauche Hilfe. Dieses Mal muss ich es schaffen, sonst gehe ich zugrunde.“

\*

Ist Ihnen das eine oder andere aus Maries Geschichte vertraut? Fragen Sie sich (vielleicht auch schon länger), ob auch Sie in einer toxischen Beziehung leben? Oder haben Sie vielleicht längst Gewissheit darüber, aber es gelingt Ihnen nicht, etwas an der Beziehung zu verändern oder endgültig und ohne Rückfall mit ihr abzuschließen? Möglicherweise sind Sie auch nicht selbst betroffen, kennen solche oder ähnliche Fälle aber aus Ihrem privaten oder beruflichen Kontext?

Dann ist dieses Buch vielleicht genau das Richtige für Sie.

Gern möchte ich Sie ein Stück weit auf Ihrem Weg begleiten und Ihnen dabei helfen, Antworten auf Ihre Fragen zu finden. Ich zeige Ihnen, was gesunde Bindungen ausmacht, woran Sie toxische Beziehungen erkennen können und wie es Ihnen aktiv und eigenverantwortlich gelingen kann, sich (dauerhaft) aus destruktiven Dynamiken zu lösen. Dabei ist es mir ein großes Anliegen, Ihnen keine plakativen Pauschalantworten zu präsentieren, die Sie schon hundert Mal gehört oder gelesen haben. Vielmehr möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Antworten zu finden. Dabei helfen Ihnen die Coaching-Impulse, Anregungen und Übungen in diesem Buch.

Für unseren gemeinsamen Weg möchte ich an dieser Stelle die etwas hölzerne Höflichkeitsform verlassen und Sie von nun an duzen. Beziehungsthemen sind naturgemäß immer intime Themen. Man bespricht sie nicht gern mit Fremden. Ich möchte daher, dass wir beide uns möglichst auf (sprachlicher) Augenhöhe begegnen, denn dieses Buch ist nicht auf einen belehrenden Monolog meinerseits, sondern – in Anlehnung an meine Coachings – auf einen gemeinsamen Dialog ausgelegt.

Mensch sein heißt in Beziehung sein. Als soziale Wesen sehnen wir uns – von einigen wenigen Ausnahmen einmal abgesehen – nach Bindung. Wir leben in Partnerschaften. Wir gründen Familien. Wir suchen uns Freunde<sup>1</sup> und tummeln uns auf Social-Media-Plattformen. Kein Wunder also, dass es im Laufe unseres Lebens

---

1 Um den Lesefluss nicht zu sehr zu behindern, wechseln im Folgenden die männliche und die weibliche Form. In jedem Fall sind Frauen, Männer und Menschen mit diversem Geschlecht selbstverständlich inbegriffen. Danke für Ihr Verständnis.

(fast) zwangsläufig zu der einen oder anderen destruktiven Beziehungskonstellation kommen kann.

Insbesondere toxische Paarbeziehungen wie die von Marie und Chris bringen zu-  
meist viel Leid, Verzweiflung und Ratlosigkeit für die Betroffenen mit sich. Da unse-  
re Partner die Menschen sind, die uns am nächsten stehen – einmal abgesehen von  
unseren Kindern oder unserer Herkunftsfamilie – und mit denen wir die meiste Zeit  
verbringen, überrascht dieser Umstand nicht.

Doch toxische Strukturen treten nicht ausschließlich in Paarbeziehungen auf. Auch  
Freundschaften und Beziehungen zu Familienmitgliedern oder Arbeitskolleginnen  
können toxisch sein. Hier sind die Konflikte zwar in den meisten Fällen subtiler, aber  
nicht zwangsläufig weniger belastend. Eine Beziehung zu einem Freund, der immer  
nur von sich erzählt, kann ebenso toxisch für dich sein wie die zu einer egomanen  
Partnerin. Gleiches gilt für die Kollegen, die dir auf der Arbeit jeden Tag das Leben  
schwer machen. *Jede Beziehung kann toxisch sein!*

Alles, was es für eine toxische Beziehung braucht, sind zwei Menschen, die sich in  
eine destruktive Dynamik verstricken. Die Erscheinungsformen sind dabei vielfäl-  
tig. Sie reichen von einseitig generierten Dynamiken, wie z. B. Beziehungen zu Ge-  
walttätern und Narzisstinnen, bis hin zu wechselseitig generierten Dynamiken, wie  
z. B. Beziehungen zwischen Geber- und Nehmer-Typen oder Nähe- und Distanz-  
polen. Je nach Dynamik-Typ gibt es unterschiedliche Handlungsspielräume für die  
Betroffenen. So lassen sich viele Dynamiken gemeinsam verändern oder auflösen.  
Bei anderen bleibt als Lösung nur das Beenden der Beziehung. Ein Ziel dieses Buches  
besteht darin, dir mehr Klarheit über deine Optionen zu verschaffen, damit du bes-  
ser abwägen kannst, was für dich das Richtige ist.

Die Gründe, warum Menschen in eine toxische Dynamik geraten, sind vielschich-  
tig. Meinen Beobachtungen zufolge suchen die meisten Betroffenen die Ursachen im  
Hier und Jetzt. Dabei liegen sie in den meisten Fällen viel weiter zurück. Beziehungs-  
strukturen, die wir in unseren Herkunftsfamilien kennenlernen, begleiten uns unser  
Leben lang. Das gilt leider nicht nur für konstruktive Strukturen, sondern auch für  
toxische. Hierin sehe ich den Grund, warum Menschen sich häufig nicht nur in einer  
toxischen Beziehung befinden, sondern in vielen verschiedenen. Marie ist ein klas-  
sisches Beispiel hierfür. Sie nimmt sich nicht nur in der Beziehung zu Chris massiv  
zurück, sondern auch in Freundschaften und auf der Arbeit.

Mit diesem Buch möchte ich dir dabei helfen, deinen ganz persönlichen Gründen ein  
Stück weit auf die Spur zu kommen. Es kann selbstverständlich keine Psychotherapie  
ersetzen, aber vielleicht ist diese in deinem Fall auch gar nicht nötig. Falls doch, kann  
dieses Buch ein zusätzlicher wertvoller Begleiter für dich sein.

Fass noch heute Mut und geh den ersten Schritt!

Ich freue mich, dich mit meinem Buch ein Stück deines Weges begleiten zu dürfen.

Deine

Anniko Felber



# 1. | Ist deine Beziehung (noch) gesund?

## 1.1 Mensch sein heißt, in Beziehung sein

„Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst.“ Vielleicht hast du dieses Zitat des amerikanischen Motivationstrainers Jim Rohn schon einmal irgendwo gehört. Mir jedenfalls ist es an verschiedenen Stellen immer wieder begegnet. Schließlich habe ich es mir auf einen großen Zettel geschrieben und in meiner Praxis aufgehängt. Er erinnert mich täglich an drei wichtige Aspekte, die unser Menschsein ausmachen.

1. **Wir alle wollen in unseren Beziehungen glücklich sein.** Als Menschen sind wir soziale Wesen, die Beziehungen zum Überleben brauchen. Beziehungen sind das, was unser Leben bestimmt. Und ganz gleich, ob es um Liebesbeziehungen, Freundschaften, Eltern-Kind-Beziehungen oder um die Beziehung zu uns selbst geht: Wir alle haben das Ziel, glücklich in unseren Beziehungen zu sein. Das schließt die tobende Partnerin oder den fiesen Kollegen ebenso mit ein wie die verständnisvolle Empathin und das loyale „Arbeitstier“. (Auf die wenigen Ausnahmen, die es wie bei jeder Regel gibt, werde ich zu einem späteren Zeitpunkt noch eingehen.)
2. **Wie wir uns selbst und das Leben sehen, hängt maßgeblich von unseren Beziehungen ab.** Was wir denken und was wir fühlen, hängt maßgeblich davon ab, mit welchen Menschen wir uns umgeben. Marie verbrachte immer mehr ihrer Zeit mit Chris. Wie wir noch lesen werden, fühlte sich dieser vom Leben benachteiligt und war im Grunde seines Herzens ein pessimistischer Misanthrop. Mit der Zeit übernahm auch Marie diese Einstellung für sich. Sie verlor langsam das Vertrauen in ihre Mitmenschen und in die Schönheit des Lebens. Hieraus entwickelte sich ein folgenschwerer Teufelskreis: Marie zog sich von ihrem Umfeld zurück und verbrachte noch mehr Zeit mit Chris, was wiederum zur Folge hatte, dass ihre Gedanken sich weiter verfinsterten, usw.
3. **Unsere Familienbeziehungen prägen unsere spätere Beziehungslandschaft.** In der Lebensphase, in der wir Beziehung erstmalig kennenlernen und Wissen wie einen Schwamm aufsaugen, verbringen wir zwangsläufig die meiste Zeit mit unseren Familienmitgliedern. Was wir von unseren Eltern und Geschwistern über Beziehungsgestaltung lernen, halten wir zunächst automatisch für *normal*. Diese ersten, unfreiwillig erlernten Beziehungsgesetze tragen wesentlich dazu bei, wie wir uns als Erwachsene in unseren Beziehungen verhalten. Menschen, die in weitgehend gesunden Familienbeziehungen aufwachsen, haben somit eine gute

Ausgangsbasis für spätere Bindungen. Sie wissen sehr genau, was in Beziehung (noch) gesund und was (schon) ungesund ist. Dementsprechend haben es diejenigen, die in – wie auch immer gearteten – gestörten Familienbeziehungen aufwachsen, zumeist schwerer, gesund und weniger gesund auseinanderzuhalten.

Diese drei Erkenntnisse über das Menschsein können möglicherweise auch dir dabei helfen zu verstehen, warum du dich in toxische Beziehungen begibst bzw. begeben hast. Ich werde sie daher noch einmal an einem Beispiel deutlich machen:

Wenn du als Kind gelernt hast, dass es gut ist, viel zu geben (z. B. weil deine Eltern bedürftig waren oder deine Schwester schwer krank), wirst du höchstwahrscheinlich auch als Erwachsene zum Geber-Typ. Das Risiko, hauptsächlich Nehmer anzuziehen, ist dementsprechend hoch. Diese vermitteln dir erneut, dass Geben seliger denn Nehmen ist. Ergo wirst du dich weiterhin als einen Menschen sehen, der gut im Geben und schlecht im Nehmen ist. Um langfristig glückliche Beziehungen aufzubauen, müsstest du zunächst deine Systematik hinterfragen. Das ist aber gar nicht so einfach, weil alle deine Liebsten, mit denen du dich umgibst, mit deinem Verhalten recht zufrieden sind. Schließlich sind sie Nehmen-Typen.

Ich selbst bin als Älteste von drei Kindern mit einer bedürftigen Mutter groß geworden. Ich habe früh gelernt, meine Bedürfnisse den ihren unterzuordnen, damit das Familiensystem möglichst friedlich funktionierte. Solche Gesetze reflektieren wir als Kind natürlich nicht. Sie sind für uns normal. Wenn wir diese erlernte Normalität auch als Erwachsene nicht hinterfragen, bleibt sie zumeist ein Leben lang in unseren Köpfen und Herzen als solche bestehen.

In meinem Fall war Anpassung völlig normal und hat mich in die eine oder andere toxische Bindung geführt. Selbst heute muss ich in stressigen Lebensphasen gut darauf achten, nicht in mein altes Muster zu verfallen.

Wenn du die Gesetze deiner Ursprungsfamilie als Normalität lebst, woher sollst du dann wissen, wann eine Beziehung objektiv betrachtet noch gesund oder bereits toxisch ist? Ist es noch im Rahmen, deiner Freundin zur Seite zu stehen, obwohl du gerade dringend deine eigenen Akkus aufladen müsstest? Ist es in Ordnung, wenn dein Partner dich im Streit anschreit und beschimpft? Und wie sieht es mit der Kollegin aus, die dich mit blöden Witzen vor anderen Teammitgliedern bloßstellt?

Damit du eine Antwort auf diese Fragen finden kannst, ist es zunächst hilfreich, dir vor Augen zu führen, dass es sich bei der Bezeichnung „toxische Beziehung“ (bisher) nicht um einen wissenschaftlichen Begriff handelt. Dementsprechend gibt es auch nicht *die eine* Definition für toxische Beziehungen. Als Betroffene kannst du also nicht wie bei einer Depression o. Ä. einen Diagnosekatalog aufschlagen und nachschauen, ob du dich in einer toxischen Beziehung befindest oder nicht. Dir bleibt nur

eins – und du wirst merken, ich werde nicht müde werden, dir das immer und immer wieder zu sagen: deine eigene Einschätzung der Situation.

Vertraue deinem Bauchgefühl! Neuesten Erkenntnissen zufolge verarbeitet unser Unterbewusstsein ca. 80.000 (!) Informationen in der Sekunde. Es ist damit, wenn man so will, rund 10.000-mal schneller als unser Verstand (Bernhardt 2016, S. 39). Dein Kopf kann dem längst wissenden Bauch nur verdattert hinterherhinken. Kein Wunder also, dass er sich viele Geschichten ausdenkt. Er will ja nicht dumm dastehen. Sollte dich das nicht überzeugen: Allein die Tatsache, dass du in diesem Buch nach Antworten suchst, ist in meinen Augen ein recht verlässliches Indiz dafür, dass du dich in (mindestens) einer toxischen Beziehungsstruktur befindest – oder aber jemanden kennst, der oder die mutmaßlich in einer solchen steckt.

Lass uns die folgenden Kapitel nutzen, um gemeinsam nach weiteren Anhaltspunkten zu suchen, die dir dabei helfen können herauszufinden, wie es um deine Beziehung(en) bestellt ist. Dabei möchte ich dir Folgendes ans Herz legen: Betrachte meine Erkenntnisse bitte immer als das, was sie sind – *meine* Erkenntnisse. Ich kann dich an ihnen teilhaben lassen, dir Vorschläge machen und dich zu Reflexionen und Übungen einladen. Aber am Ende kannst nur du deine ganz persönlichen Antworten finden. Aus diesem Grund wird dieses Buch vielleicht im ersten Schritt (noch) mehr Fragen als Antworten aufwerfen. Das ist gewollt.

Beziehungen sind eine ziemlich komplizierte Angelegenheit. Jeder Mensch ist ein einzigartiges, komplexes System. Somit ist jede Form der Beziehung ein einzigartiges, komplexes System, welches sich wiederum aus zwei einzigartigen, komplexen Subsystemen zusammensetzt. Selbstverständlich gibt es Fälle, bei denen man sich schnell einig wird, dass sie ungesunder Natur sind. So wird wohl niemand eine Beziehung, in der eine der Partnerinnen unterdrückt und geschlagen wird, als gesund bezeichnen. Auch eine Beziehung zu einer Freundin, die dauerhaft lügt oder dich gar bestiehlt, kann ohne jeden Zweifel als ungesund eingestuft werden. Doch was ist beispielsweise mit Marie und Chris? Wann war ihre Beziehung noch gesund, wann wurde sie toxisch? Es gibt nicht nur Schwarz oder Weiß. Oft bewegt man sich in einem Graubereich, in dem es nicht leicht ist, allgemeingültige Antworten auf die Frage nach „normal“ und „unnormale“ bzw. „gesund“ und „ungesund“ zu finden (vgl. Abb. 1.1). Eben diese Graubereiche möchte ich in diesem Buch auflösen.

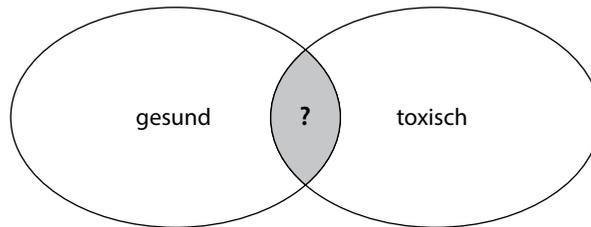


Abbildung 1.1: Graubereiche in Beziehungen: Was ist (noch) gesund und was ist (schon) toxisch?

Bevor du weiterliest, möchte ich dich bitten, folgende Übung zu machen.

## ÜBUNG

---

### Deine Beziehungswelt

Erstelle eine Übersicht der Beziehungen, die in deinem Leben eine Rolle spielen. Das kannst du, wenn du möchtest, vor deinem geistigen Auge tun. Ich empfehle dir jedoch, zu Zettel und Stift zu greifen oder gleich unten in das freie Feld zu schreiben, da wir später noch einmal auf diese Übung zurückkommen werden. Du kannst z. B. eine Mindmap erstellen oder ein Tortendiagramm. Letzteres hat den Vorteil, dass du zusätzlich die Wertigkeit der einzelnen Beziehungen visualisieren kannst.

Du brauchst bei dieser Übung aber die Qualität deiner Beziehungen noch nicht zu bewerten. Sie dient lediglich dazu, dir einen Überblick über deine aktuelle Beziehungslandschaft zu verschaffen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 1.2 Woran du eine gesunde Beziehung erkennst

Bevor wir uns mit toxischen Beziehungsstrukturen beschäftigen, möchte ich dich dazu einladen, das Pferd zunächst von hinten aufzäumen und zu definieren, was eine gesunde Beziehung ausmacht. Wenn du ein Gespür dafür entwickelst, was „gesund“ bedeutet, weißt du auch, was „nicht gesund“ ist.

Ich nutze diese Herangehensweise gern, weil es für Menschen häufig viel schwerer ist zu benennen, was sie wollen, als das, was sie nicht wollen. Vielleicht hast du das selbst schon beobachten können. Ist dir beispielsweise schon einmal aufgefallen, wie eine deiner Single-Freundinnen nach einem Date jede Menge an ihrem Gegenüber auszusetzen hatte? Er oder sie war zu klein, zu dick, zu unaufmerksam, zu ernst, zu aufbrausend etc. Stundenlang beklagte sie sich darüber, was alles nicht gepasst hat. Wenn du sie aber fragtest, was sie sich denn ganz konkret von ihrem Datepartner gewünscht hätte, hast du möglicherweise lediglich globale, wenig fokussierte Antworten erhalten. Vielleicht kam sogar eine Antwort wie: „Na ja, *das* jedenfalls nicht!“

Ähnlich verhält es sich oft mit chronisch unzufriedenen Menschen. Alles in ihrem Leben ist schlecht und sie wollen es definitiv gern anders haben. Eine Vision davon, was sie konkret zufriedenstellen würde, haben sie allerdings nicht. Doch ohne Vision gibt es keine klare Abgrenzung zu dem, was dir nicht guttut. Und ohne Vision gibt es auch kein klares Ziel. Dieses brauchst du aber unbedingt, um den oft unbequemen Weg der Veränderung überhaupt anzutreten. Wenn der Marathonläufer kein Ziel hätte, würde er wohl kaum loslaufen. Geschweige denn monatelang mit vielen Entbehrungen trainieren. Lass uns daher zunächst damit starten, deine Vision einer guten Beziehung zu konkretisieren. Je konkreter dir dies gelingt, desto besser.

### REFLEXION

---

#### Deine Vision einer glücklichen Beziehung

Stell dir vor, dir erschiene just in diesem Moment eine gute Fee. Diese könnte dir sofort den Wunsch nach einer glücklichen Partnerschaft, einer glücklichen Freundschaft oder einer glücklichen Beziehung zu deinen Kolleginnen erfüllen. Was wäre für dich wichtig? Was würdest du dir wünschen? Wie sähen deine idealen Beziehungen aus?

Versuche dabei, so kleinlich und konkret wie möglich zu sein. Alles ist erlaubt! Es ist *deine* Vision. Gern kannst du hier ein paar Notizen dazu machen. Diese kannst du dir dann zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal anschauen und ggf. verändern oder ergänzen.

---

---

---

---

---

Je schwerer es dir fällt, dir ein Bild von (d)einer idealen Beziehung zu erschaffen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du dich schon lange in ungesunden Beziehungsstrukturen bewegst. Sollte dies bei dir der Fall sein, findest du im Folgenden eine Liste von Merkmalen, die aus meiner Sicht die Basis einer jeden gesunden Beziehung sein sollten. Du kannst sie gern als Impulsgeber und Hilfestellung nutzen. Sie beziehen sich in erster Linie auf Liebesbeziehungen, Freundschaften und Arbeitsbeziehungen. Da Familienbeziehungen eine besondere Rolle zuteilwird, widme ich ihnen im weiteren Verlauf ein eigenes Kapitel.

## **An diesen sieben Merkmalen kannst du eine gesunde Beziehung erkennen**

### **1. Freiwilligkeit**

Die Basis einer jeden gesunden Beziehung sollte sein, dass sie ganz und gar freiwillig eingegangen wird. Zu einer gesunden Beziehung kannst du jederzeit aus vollem Herzen Ja sagen. Diffuse Verantwortungsgefühle oder ein schlechtes Gewissen haben in gesunden Beziehungen keinen Platz.

Was zunächst banal erscheinen mag, ist es auf den zweiten Blick (leider) häufig nicht. Insbesondere von Gewalt und Abhängigkeit geprägte Liebesbeziehungen verlieren früher oder später mehr und mehr an Freiwilligkeit. Häufig ist den Betroffenen dieser Umstand gar nicht (mehr) bewusst. Aber auch weniger drastische Beziehungsgeflechte sind nicht selten am Rande der Freiwilligkeit angesiedelt. So hast du im Laufe deines Lebens vielleicht schon einmal eine Freundschaft aufrechterhalten, weil du dich verantwortlich für deinen Freund gefühlt hast. Oder du bist bei einer Partnerin geblieben, weil du sie in einer schweren Lebensphase nicht durch eine Trennung zusätzlich belasten wolltest.

## **2. Gewaltfreiheit**

In gesunden Beziehungen gibt es keine Gewalt. Auch dieser Umstand mag zunächst banal klingen. Aus meinem Coachingalltag weiß ich allerdings, dass Gewalt in toxischen Dynamiken häufig gar nicht (mehr) als solche wahrgenommen wird. Da sie viele Gesichter hat, ist es manchmal gar nicht so leicht zu erkennen, dass die eigene Beziehung von Gewalt geprägt ist. So zeigt sich diese nicht ausschließlich durch einen Schlag ins Gesicht. Auch emotionale Erpressung, übersteigerte Eifersucht oder zielgerichtetes „Herunterputzen“ können Formen von Gewalt sein.

Eine Kundin berichtete mir beispielsweise, dass ihr Ehemann (beide Professoren) sie seit Jahren systematisch kleinhalte. Zielgerichtete Schikanen und Beleidigungen waren in den eigenen vier Wänden und vor Dritten an der Tagesordnung. Für die Kundin war dies über die Jahre hinweg zur Normalität geworden. Immer wieder fragte sie bei mir verunsichert nach, ob andere Männer sich auch so verhielten.

## **3. Autonomie und Bindung halten sich die Waage**

Menschen streben zum einen nach Bindung und zum anderen nach Autonomie. In einer gesunden Beziehung solltest du die Möglichkeit haben, beide Bedürfnisse deinen eigenen Wünschen entsprechend auszuleben.

Vielleicht kennst du die Metapher, dass Kinder von ihren Eltern Flügel und Wurzeln zugleich bekommen sollten. Auch in Beziehungen, die wir als Erwachsene führen, ist beides wichtig. In einer nicht toxischen Beziehung kannst du dir deiner Bindung zu deinem Gegenüber so sicher sein, dass du dir deine benötigten Freiheiten problemlos nehmen kannst. Eine vollständige Symbiose ist nicht nötig.

In Maries Fall war die Bindung zwischen ihr und Chris im Kern derart fragil, dass Marie zu klammern begann. Die Instabilität, die ihre Bindung zu Chris dominierte, führte dazu, dass Marie ihr Bedürfnis nach Autonomie irgendwann komplett aufgab. Wie in Abbildung 1.2 dargestellt, behält Chris in der gemeinsamen Beziehung (großes Oval) seine Autonomie (kleiner grauer Kreis) bei. Dadurch entsteht ein toxisches Ungleichgewicht. In einer gesunden Beziehung besäße Marie ebenfalls einen eigenen „Autonomiekreis“ (vgl. Abb. 1.3).

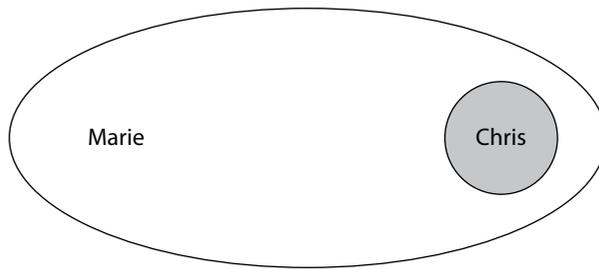


Abbildung 1.2: Autonomie und Bindung in der Beziehung von Marie und Chris

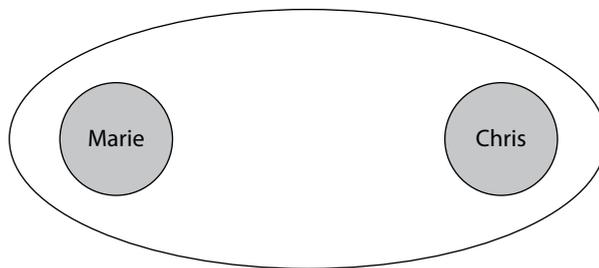


Abbildung 1.3: Autonomie und Bindung in einer gesunden Beziehung

Autonomie meint an dieser Stelle übrigens nicht unbedingt einen allein verbrachten Urlaub oder das abendliche Weggehen mit Freundinnen. Vielmehr sind vordergründig eigene Gedanken, Bedürfnisse und Emotionen gemeint. Häufig werden diese in ungesunden Bindungen in einem schleichenden Prozess mehr und mehr zugunsten des anderen aufgegeben. So fühlte Marie sich gut, wenn es Chris gut ging, und sie fühlte sich schlecht, wenn es ihm schlecht ging. Sie teilte nach und nach seine Meinung, dass Menschen böse seien, und sie redete sich schlussendlich sogar eine andere Frau an seiner Seite schön, obwohl Treue ihr als Wert immer sehr wichtig gewesen war.

Wenn auch deine Gedanken und Gefühle (fast) ausschließlich durch dein Gegenüber dominiert werden oder du umgekehrt dazu tendierst, deine eigenen Bedürfnisse und Emotionen deinen Beziehungspartnern „aufzudrängen“, kann es sich auf jeden Fall lohnen, dir dein Verhalten einmal genauer anzuschauen und es kritisch zu hinterfragen.

#### 4. Zugehörigkeit, Ordnung, Ausgleich

Wenn ich über gesunde Beziehungskonstellationen spreche, komme ich als Systemikerin an den drei Prinzipien Zugehörigkeit, Ordnung und Ausgleich nicht vorbei. Nur wenn diese drei Aspekte innerhalb einer Beziehung erfüllt sind, kannst du dich sicher und gebunden fühlen sowie dementsprechend du selbst sein. Zugegeben, diese Begriffe klingen zunächst etwas sperrig, aber ich verspreche dir, dass du alle drei intuitiv längst kennst. Vielleicht hast du ihnen bisher lediglich keine große Bedeutung beigemessen oder sie schlicht anders genannt.

- **In einer gesunden Beziehung fühlen sich die Beziehungspartner gleichermaßen zugehörig.** Damit ein soziales System (in unserem Fall eine Beziehung bzw. ihre Mitglieder) stabil und gesund sein kann, muss es sich nach außen abgrenzen können. So, wie es den Tag nur geben kann, weil es die Nacht gibt (= Nicht-Tag), so definieren sich Beziehungen jeglicher Art über die Unterscheidung „zugehörig“ und „nicht zugehörig“.

Wenn zwei Partnerinnen sich als Zugehörige einer Liebesbeziehung sehen, haben sie auch eine Liebesbeziehung. Umgekehrt haben sie keine bzw. eine äußerst instabile Liebesbeziehung, wenn sich mindestens eine der beiden nicht (mehr) zu 100 Prozent als Bestandteil dieser Liebesbeziehung sieht. Dies wäre z. B. dann der Fall, wenn eine den anderen nicht (mehr) liebt, sondern nur (noch) als Freund einstuft.

Zwei Klassiker mangelnder Zugehörigkeit kennst du ganz sicher: „Freundschaften plus“ und Affären. Nicht selten kommt in solchen Konstellationen früher oder später der Augenblick, in dem sich mindestens einer von beiden nicht in der Art gebunden (zugehörig) fühlt, wie er oder sie es sich wünscht. Das ist dann der Fall, wenn ein Part mehr oder weniger will als der andere. Konflikte sind in diesem Fall vorprogrammiert.

Ebenso kann eine Langzeitbeziehung an einen Punkt kommen, an dem die Zugehörigkeit nicht mehr stimmt, z. B. weil die Liebe sich verändert hat oder gar nicht mehr vorhanden ist. Typische Fragen, die in solchen Fällen aufkommen, lauten: „Was sind wir eigentlich noch?“ oder „Was ist aus unserer Beziehung geworden?“.

- **In einer gesunden Beziehung wird die Ordnung zwischen den Beziehungspartnern eingehalten.** Beziehungen definieren sich nicht ausschließlich über Zugehörigkeit, sondern auch über eine ganz bestimmte innere Ordnung. Diese wird in gesunden Beziehungen stets eingehalten. In Eltern-Kind-Beziehungen besteht diese Ordnung z. B. darin, dass die Eltern „die Großen“ und die Kinder „die Kleinen“ sind. So ist ganz klar geregelt, dass die Eltern die Kinder versorgen und nicht umgekehrt. Wird diese Ordnung gestört, kann es zu massiven Problemen wie einer sogenannten Parentifizierung kommen: eine Rollenumkehr zwischen Eltern

und Kind, bei der das Kind in überzogenem Maße Aufgaben und „Funktionen“ der Eltern übernimmt. (Ich werde zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal detaillierter auf dieses Thema eingehen. Wenn du jetzt schon mehr dazu lesen möchtest, wirst du in Kapitel 8 fündig.)

In einer gesunden Beziehung begegnet man sich auf Augenhöhe. Wertvorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse beider Partner sind gleichermaßen wichtig.

In gesunden Beziehungen zwischen zwei Erwachsenen ist die Ordnung eine andere. Es gibt nämlich keine Hierarchie. In einer gesunden Beziehung sollte man sich immer auf Augenhöhe begegnen. Wertvorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse beider Beziehungspartnerinnen sind gleichermaßen wichtig.

Darüber hinaus ist in Erwachsenenbeziehungen niemand dafür zuständig, den anderen zu versorgen. Jeder versorgt sich in erster Linie selbst. Natürlich heißt das nicht, dass du dich nicht um den anderen kümmern darfst. Insbesondere in Krisen kannst du natürlich für deinen Partner und deine Freundinnen da sein. Mit „nicht zuständig sein“ ist vielmehr gemeint, dass du nicht für das dauerhafte Glück oder das dauerhafte Problemlösen deines Gegenübers zuständig bist.

In einer gesunden Beziehung trägt jeder die Verantwortung hierfür selbst. Beide Beziehungspartnerinnen sind sich im Klaren darüber, dass Hilfsmöglichkeiten immer ihre Grenzen haben. Diese Grenzen können ganz pragmatischer Natur sein. So musst du z. B. zur Arbeit oder dich um deine eigenen Angelegenheiten kümmern. In dieser Zeit sollte dein Partner oder deine Freundin klarkommen, ohne dich 50-mal anzurufen. In einer gesunden Beziehung bist du keine Psychotherapeutin. Und dein Gegenüber ist es auch nicht. Dies entspräche nicht der gesunden Ordnung.

- **In einer gesunden Beziehung stimmt der Ausgleich zwischen den Beziehungspartnerinnen.** In einer gesunden Beziehung stimmt das Gleichgewicht. Beziehungspartner investieren auf lange Sicht gleich viel. So unromantisch es auf den ersten Blick klingen mag: Die Kosten-Nutzen-Rechnung geht in einer gesunden Beziehung langfristig immer auf.

Menschen haben ein sehr feines Gespür dafür, ob der Ausgleich in Beziehungen stimmt – insbesondere im Hinblick auf das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen. Fast jeder hat eine Art geheime Liste, auf der er das, was er gibt, und das, was er bekommt, in Relation zueinander setzt. Vielleicht kennst du beispielsweise folgende Situation: Die letzten zwei Male hast du dein Date kontaktiert, um ein Treffen zu vereinbaren. Das war bis hierhin unproblematisch, aber beim dritten Mal ertappst du dich dabei, dass dein innerer Alarm anschlägt. Noch einmal willst du nicht zum Handy greifen. Deine innere Liste sagt dir, dass jetzt eindeutig dein Gegenüber dran ist. Ein anderes Indiz für einen fehlenden Ausgleich wäre zunehmender Frust, der sich in dir breitmacht, wenn eine Freundin dir nach