

Zwölf Zeichen für giftige Beziehungen

Nicht alle Beziehungen sind zu unserem Besten. Man kann zwar in jeder Beziehung etwas lernen, aber manchmal geht es vielleicht nur darum zu lernen, zu gehen wenn es einem überhaupt nicht gut geht. Giftige oder toxische Beziehungen sind Verbindungen, bei denen es – was emotionale Verletzungen angeht – über den schon nicht immer leichten Beziehungsalltag in „normalen“ Beziehungen deutlich hinausgeht. Ein paar typische Hinweise für toxische Beziehungen:

Der Selbstwert wird immer schwächer. Die Beziehung gibt einem keine Kraft. Stattdessen zweifelt man immer mehr an sich selbst.

Alle Freunde und die Familie raten vehement ab von der Beziehung, aber man selbst kann nicht wirklich sehen, was passiert.

Die Beziehung beschäftigt einen Tag und Nacht. Ständig denkt man über Gespräche

Am Ende bleibt deshalb oft nichts anderes übrig, als das Gelernte mitzunehmen und zu gehen.

nach und überlegt, was man anders machen könnte.

Egal was passiert, man bekommt immer die Schuld an allem.

Die Beziehung ist geprägt von extremen Hochs und Tiefs.

Es gibt eine extreme Kontrolle. Das Handy wird kontrolliert, es wird bestimmt, wer getroffen werden darf, was angezogen wird ...

Es finden regelmäßig verbale (oder sogar körperliche) Grenzübertreitte statt.

Man wird immer mehr isoliert von Freunden, Bekannten und Familie. Entweder geschieht das direkt oder es passiert dadurch, dass andere die immer gleichen Geschichten nicht mehr hören können.

Was man auch probiert, um die Beziehung zu verbessern – nichts nützt etwas. Die Bezie-



Christian Hemschemeier ist Paartherapeut und schildert an dieser Stelle regelmäßig Fälle aus seiner Praxis.

hung entwickelt sich nicht weiter.

Das gegenseitige Interesse scheint sehr ungleich verteilt. Real oder im übertragenen Sinne „zahlt man immer drauf“.

Gespräche und Begebenhei-

ten werden im Nachhinein ganz anders dargestellt.

Man fühlt sich weniger wie ein einzigartiges Wesen, sondern mehr wie ein Objekt.

Was macht man nun, wenn man feststellt, dass man in einer solchen Beziehung ist? Auf jeden Fall sollte man sich klarmachen, dass das auf Dauer alles andere als gesund ist. Man kann sich ein Zeitlimit setzen und es noch mal versuchen mit Gesprächen und Paarberatung. Am Ende bleibt aber oft nichts anderes übrig, als das Gelernte mitzunehmen und zu gehen.

Der Autor ist zu erreichen unter www.liebeschip.de.