

# Liebe zwischen Extremen

Toxische Beziehungen schwanken permanent zwischen Glück und Katastrophe. Wer in solch einer Dynamik feststeckt, muss vor allem an sich selbst arbeiten.

von **Suria Reiche**

Es ist ein Gefühl, als wenn das Duschwasser plötzlich von heiss auf kalt wechselt. In dem einen Moment sitzt man einem liebevollen und empathischen Menschen gegenüber, von dem man glaubt, er sei der oder die Richtige. Im nächsten Moment aber muss man sich von ihm oder ihr hämische und verletzende Kommentare anhören. Man fühlt sich erniedrigt und verletzt. Partnerschaften, in denen solche Temperatursprünge immer wieder und ohne Vorwarnung stattfinden, nennt man toxische Beziehungen. «Diejenigen, die sich in einer toxischen Beziehung befinden, idealisieren den Partner und verteidigen ihn dem Umfeld gegenüber», sagt Gabriele Leopold, Ehe-, Paar- und Sexualtherapeutin in München.

## Das Muster erkennen

«Toxische Beziehungen sind im Kern dysfunktionale Beziehungen», sagt Paartherapeut Andreas Kirsche. Sie würden in der Regel nach einem Muster funktionieren – oder eben auch nicht funktionieren: Die Bedürfnisse des einen Partners stehen im Vordergrund und werden dominant eingefordert. Der andere Partner hat die Aufgabe, diese Bedürfnisse zu erfüllen. «In diesem Sinne ist die Beziehung geprägt von Dominanz, Kontrolle, Abwertung und Egoismus», sagt Kirsche. Daraus ergebe sich die Maxime: Du bist dafür da, dass es mir gut geht. Deshalb erwarte ich, dass du so bist, wie ich dich brauche. Was erschreckend klingt, kommt jedoch nicht selten vor. Aber was sind das für Menschen, die in toxischen Beziehungen landen und festhängen?

«Man kann grob sagen, dass diese Menschen häufig in der Kindheit einen starken emotionalen Mangel erlitten haben», erklärt Kirsche. Leopold fügt hinzu, dass es sich oft um Menschen mit geringem Selbstwertgefühl handelt, die den schwachen Part in einer solchen Beziehung einnehmen. Das könnten zum Beispiel frisch Getrennte oder Langzeitarbeitslose sein. Es trifft aber auch Personen, die in einer anderen Krise stecken, sich depressiv fühlen oder Angst vor dem Alleinsein haben. Kommt dann jemand, der vor allem anfangs in der Werbungsphase charismatisch und einfühlsam auftritt, seien die Türen geöffnet. «Das hält er oder sie allerdings nicht lange durch», sagt Leopold.



Die Zeichen erkennen: In toxischen Beziehungen ist ein Partner nur dafür da, dass es dem anderen gut geht.

Bild Christin Klöse / DPA

Der Begriff toxische Beziehung bezeichnet dabei nicht etwas völlig Neues: «Früher nannte man toxische Beziehungen einfach unglückliche Beziehungen. Es gibt sie schon immer», sagt Sabine Lahme. Sie ist Mediatorin und Psychologische Beraterin.

## Leid und Liebe

Steckt man selbst in einer solchen Beziehung, merkt man das oft nicht sofort. Um die Zeichen zu erkennen,

muss man genau hinschauen: «Betroffene verwechseln tiefes Leid mit intensiver Liebe, fühlen sich durch die Beziehung eher geschwächt als gestärkt, ordnen sich immer mehr unter und zweifeln an ihrer eigenen Wahrnehmung», zählt der Hamburger Diplompyschologe Christian Hemschemeier auf. Kirsche beschreibt eine toxische Beziehung so: «Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen Paradies und Katastrophe. Intensive Liebesgefühle und

drohende Trennung liegen manchmal nur Stunden auseinander.» Ein weiterer Marker für eine toxische Beziehung sei das Gefühl von Alternativlosigkeit: Der eine Partner habe das sichere Gefühl, dass ein Leben ohne den anderen nicht möglich ist.

## Therapie ist keine Lösung

«Es ist kaum möglich, toxische Beziehungen auf Dauer erträglich zu gestalten», sagt Leopold. Selbst wenn sich der

narzisstisch veranlagte Partner professionelle Hilfe suche, sei es so gut wie unmöglich, die Persönlichkeitsstörung zu heilen. Fast noch unmöglicher ist es, den Partner überhaupt zu einer Therapie zu bewegen. Oft kommt es vor, dass der eine Partner die Schuld für Konflikte immer dem anderen zuschiebt. «Zum Gelingen oder Scheitern einer Beziehung gehören jedoch immer zwei», sagt Lahme. Beide müssten an der Beziehung arbeiten, wenn sie fortbestehen soll.

**«Zum Gelingen oder Scheitern einer Beziehung gehören immer zwei. Beide müssen an der Beziehung arbeiten, wenn sie fortbestehen soll.»**

Der schwächere Part in der Beziehung sollte dabei auf folgende Verhaltensweisen achten: Klare Grenzen setzen, nicht in die Defensive geraten, die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu beruhigen und lernen, für diesen Trost nicht auf den anderen angewiesen zu sein. «Ausserdem sollte man ein Gefühl für Selbstbestimmung entwickeln. Und, nein: Das heisst nicht Egoismus», sagt Kirsche.

Hemschemeier stimmt dem zu: «Es gilt zu erkennen, dass es kein Zufall war und man nicht einfach nur so 'Opfer' geworden ist. Toxische Beziehungen weisen darauf hin, dass bestimmte emotionale Wunden eben noch nicht geheilt sind.»

Wenn Betroffene dies schaffen und sich nicht mehr nur als Opfer sehen, sei ein grosser Teil der eigenen Heilung vollzogen, meint Leopold. Am Ende dieses Prozesses steht dann meist die Trennung.

Und wie stellt man sicher, nicht noch einmal in eine solche Beziehung zu geraten? «Gute Freunde können gebeten werden, zu möglichen zukünftigen Partnern ihre ehrliche Meinung abzugeben», rät Leopold. Sie rät ausserdem dazu, eine neue Liebe nicht zu überstürzen: «Sie sollte so lange zurückgestellt werden, bis eine klare Sicht auf die vergangene Beziehung und die eigene Beteiligung daran möglich ist.»

## Ratgeber

# Angst und Depressionen bei Klein- und Vorschulkindern

**Pia von Gontard**  
Fachpsychologin  
Kinder- und  
Jugendpsychiatrie



Ein Säugling ist schon von Geburt an sehr aufgeregt und kaum zu beruhigen. Ein anderes Kleinkind braucht lange Einschlafrituale, ein drittes Kind ist aggressiv und bringt die ganze Kindergartengruppe durcheinander. Dies sind drei mögliche Szenarien, welche bei Kindern im Vorschulalter eine Störung sichtbar machen. Es gibt aber auch «unsichtbare

Leiden», die gerne übersehen werden, da betroffene Kinder sehr still, freud- und antriebslos sein können. Die Gründe für dieses frühkindliche (Fehl-) Verhalten können jedoch bei beiden Gruppe dieselben sein. Die Kinder leiden an Depressionen oder Ängsten – oder an beidem. Untersuchungen zeigen, dass rund 10 bis 15 Prozent aller Kinder weltweit an psychischen Störungen mit Beeinträchtigungen in verschiedenen Ausprägungen leiden. In der Medizin unterscheidet man zwischen objektiven und subjektiven Symptomen. Objektive Symptome können Eltern oder Lehrpersonen unter anderem «von aussen» erkennen. Bei subjektiven Symptomen handelt es sich um Gefühle oder Befürchtungen, wel-

che die Kinder äussern. Weil die kindliche Entwicklung aber sehr dynamisch und die Bandbreite einer «normalen Entwicklung» gross ist, sollte man im Vorschulalter nur sehr zurückhaltend von psychischen Störungen sprechen – Probleme können oft wieder vorübergehen. Eine Diagnose soll darum nur nach ausführlicher Untersuchung durch Fachleute unter Einbezug der Krankengeschichte und der bisherigen Entwicklung gestellt werden. Für die Eltern sind Kinderarzt oder Kinderärztin erste Ansprechpersonen, um Abklärungen in die Wege zu leiten. Erst wenn Beratungen und Informationen keine Erfolge zeitigen, sollen gezielt Behandlungen und Therapieformen ins Auge gefasst werden. Es ist wichtig,

Depression und/oder Angststörungen frühzeitig zu erkennen und sie zu behandeln. Die Gründe für Depressionen können verschiedene Ursachen haben. Angststörungen zeigen sich beispielsweise mit Trennungsängsten oder bei

spezifischen Phobien (Angst vor Tieren, Dunkelheit etc.). Eine stabile Eltern-Kind-Beziehung, die Akzeptanz der Situation und ein guter Austausch können vor depressiven Entwicklungen und Angststörungen schützen.

## MONATSTHEMAMA!

### KEINE ANGST VOR DER ANGST

[pdgr.ch/monatsthema](https://pdgr.ch/monatsthema)



INSERAT