Toxische Beziehungen erkennen und auflösen

Toxisches Verhalten ist grundlegend falsch. Und trotzdem lassen es die meisten Betroffenen über sich ergehen. Weil sie es nicht schaffen, sich von toxischen Menschen zu lösen. Eindeutige Zeichen dafür, dass man mitten in einer giftigen Beziehung steckt und was man dagegen tun kann, erklärt uns die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Martina Libra.

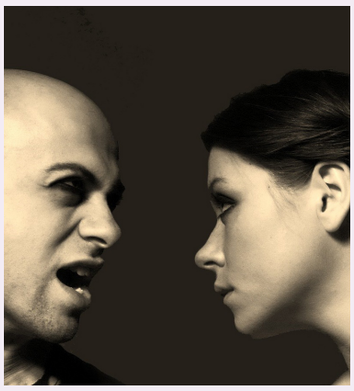
Toxische Beziehungen sind einfach gesagt pures Gift! In solchen giftigen Beziehungen fühlt man sich nämlich schlecht, schafft es dennoch nicht, sich von ihnen freizumachen. Oft kommt das Gegenüber mit Drohungen daher und macht Angst vor dem Alleinsein. Denn ohne es zu merken ist der Betroffene in eine

Die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin Martina Libra aus Eben im Pongau

emotionale Abhängigkeit gerutscht. Martina Libra: „Die emotionale Abhängigkeit ist ein erstes Anzeichen einer toxischen Beziehung – doch es gibt zahlreiche weitere Indizien. Was viele nicht wissen: Toxische Beziehungen sind auf allen Ebenen möglich – also auch bei Eltern-Kind-Beziehungen, in Partnerschaften, im Freundeskreis oder zwischen Arbeitskollegen. Toxische Beziehungen gibt es in vielen Formen. Wichtig ist, sie rechtzeitig zu erkennen, bevor sie großen Schaden mit unserer Psyche und unserem Selbstwertgefühl anrichten".

Verschiedene Formen

Wie die diplomierte Lebens- und Sozialberaterin angemerkt hat, gibt es



Toxische Menschen sind anders, sie lernen nie, sie reflektieren nie über sich selbst und es ist ihnen egal, andere zu verletzen

verschiedene Formen von toxischen Beziehungen: „Wir haben vielleicht jemanden für unsere beste Freundin gehalten, bis sie anfing, sich hinter unserem Rücken über uns lustig zu machen. Oder wir haben unseren gutaussehenden neuen Freund idealisiert, ohne wirklich zu bemerken, dass er sich jeden Abend betrinkt, mit anderen Frauen flirtet und genervt reagiert, wenn wir uns beschweren. Manche von uns verbringen Jahre in ungesunden Beziehungen, die uns sehr unglücklich machen können". Dabei ist es gar nicht so einfach, die toxischen Beziehungen als solche zu erkennen. Oft vergeht viel Zeit, bevor einem ein Licht aufgeht. Libra: „Gerade zu Beginn der Beziehung ist alles wunderbar und in Ordnung. Sobald man

Toxische Beziehungen gibt es auch zwischen Familienmitgliedern oder im Freundeskreis

sich an die liebevollen Seiten des Partners gewöhnt hat, kommen immer wieder Aussagen bezüglich Aussehen, Gewicht oder Allgemeinbildung daher. Aussagen, die immer den Selbstwert des Betroffenen klein machen. Es handelt sich um Erniedrigungen und Demütigungen, die sich im Laufe der Zeit wiederholen. Wer solche Abwertungen, Kränkungen, Erniedrigungen und Beleidigungen in einer Beziehung entdeckt, der sollte vorsichtig sein". Daneben darf man bei Abhängigkeiten, Wesensänderungen, Egoismus und Kontrollsucht als klassische Alarmsignale bei toxischen Menschen hellhörig werden.

Verschiedene Auswirkungen

Leider ist es bei Betroffenen oft so, dass sie sich schließlich von Freunden zurückziehen und soziale Kontakte minimieren. Sie lassen sich tatsächlich vom Partner, der besten Freundin oder einem Familienmitglied abhängig machen. Ganz oft bemerkt der Bekanntenkreis schon vorher, dass Betroffene ihrem toxischen Partner hörig sind und nur die positiven und liebevollen Seiten wahrnehmen wollen. „In Wirklichkeit will sie der Partner besitzen, versucht sie immer wieder um den Finger zu wickeln, versucht sie mit seiner liebevollen Art zu blenden – vor allem dann, wenn Betroffene auf Abstand gehen oder sich sogar trennen wollen. Gleichzeitig weigern sich toxische Partner sich zu entschuldigen oder wollen keine Fehler zugeben. Das Verhalten ist oft so ambivalent, dass es ohne fremde Hilfe schlecht durchschaut werden kann", erklärt die Pongauer Lebensberaterin und ergänzt: „Toxische Menschen drehen einem das Wort im Mund um und geben immer ihrem Gegenüber die Schuld an Vorfällen und Streitigkeiten. Sie schaffen es immer alles so hin zu drehen, als hätte man sie zu ihrem Verhalten gezwungen oder gedrängt. Außerdem sagen sie meistens nicht wo sie hingehen oder wann sie zurückkommen, was gerade bei Frauen große Panik auslösen kann. Zudem reden die Personen oft schlecht hinter den Rücken der Betroffenen, obwohl diese unendlich viel in eine Beziehung investieren und nichts zurückbekommen. Betroffene verzweifeln irgendwann und hinterfragen sich ständig selbst. Leider kann es im Laufe der Zeit zum psychischen Zusammenbruch kommen".

Mögliche Auswege

Martina Libra weiß, dass es für Betroffene nur zwei Möglichkeiten gibt: Entweder man bleibt in der Beziehung und wartet bis es unerträglich wird. Oder man geht möglichst bald, verkürzt den Leidensweg und fühlt sich rasch besser. „Irgendwann treffen wir alle dummen Entscheidungen, verletzen die Menschen, die wir lieben, sagen Dinge, die wir nur schwer zurücknehmen können oder drängen zu sehr darauf, unseren Willen durchzusetzen. All das

Meist sind es Frauen, die in toxischen Beziehungen festhängen. Vor allem wenn der Partner droht sie zu verlassen, haben sie Angst vor dem Alleinsein

macht uns nicht giftig. Es macht uns menschlich. Wir bringen Dinge durcheinander, wir wachsen und wir lernen. Toxische Menschen sind aber anders. Sie lernen nie. Sie reflektieren nie über sich selbst und es ist ihnen egal, andere zu verletzen. Konflikte bei zwei ungiftigen Menschen sind oft die Grundlage für etwas Wunderbares und um gemeinsam zu wachsen. Aber wenn es um toxisches Verhalten geht, ist es nur eine Frage der Zeit, bis ein Herz gebrochen wird. Deshalb sollte man sich nicht zu lange boshaftes Verhalten gefallen lassen". Die Lebensberaterin rät sich zu fragen, wie man sich im

Immer dann, wenn Betroffene ihren toxischen Partner verlassen wollen, wickelt sie dieser mit seiner liebevollen Seite um den Finger

Beisein eines Menschen fühlt. Ob man sich ohne diesen Menschen besser fühlt, ob man gemeinsame gesunde Aktivitäten unternimmt. Wenn negative Antworten auf diese Fragen kommen, sollte man sich distanzieren. „Das Leben ist zu kurz, um in toxischen Beziehungen zu verharren. Wir sollten unsere kostbare Zeit mit Menschen verbringen, die uns gut tun und die uns so lieben und schätzen, wie wir sind", ergänzt die Lebensberaterin aus Eben im Pongau abschließend.

Eva-Maria Nagl