



## **Gefangen in einer toxischen Partnerschaft**

Willst Du wirklich wegen eines Eherings und eines gemeinsamen Eigenheims Dein weiteres Leben vergeuden und unglücklich sein? Hier einige Alarmsignale, die Dir zeigen, dass es höchste Zeit ist, Dich aus einer Beziehung zu befreien.

- Du entschuldigst ständig ihr/sein Verhalten, insbesondere Dir gegenüber. Sie/er behandelt Dich wie Sch.... und Du findest Gründe, warum dies gerechtfertigt ist („sie/er hatte bestimmt einen schlechten Tag...ihre/seine Mutter hat sie/ihn wieder geärgert...irgendwas habe ich falsch gemacht“). Sie/er schiebt Dir die Schuld zu für seinen/ihren Stress, für ihre/seine Probleme, sogar für ihr/sein schlechtes Verhalten zu, dreht Dir Deine Worte im Mund um und lässt Dich über sich selbst im Unklaren. Sie/er kommuniziert nicht „transparent“ und nutzt die daraus entstehende Unsicherheit, um bei Dir ein Gefühl von Schuld entstehen zu lassen.
- Du hast dauernd das Gefühl, Dir die Liebe Deines Partners „verdienen“ zu müssen. Er/sie hält Dich ständig mit Aktivitäten oder Forderungen auf Trab. Du hast weder Zeit noch die Muße, zu Dir selbst zu kommen.
- Er/sie missachtet dauernd Deine Gefühle oder tut sie als unbedeutend ab („Du bist viel zu empfindlich...warum regst Du Dich so auf?“). Sie/er ist physisch präsent, aber ohne sich gefühlsmäßig zu engagieren.
- Du denkst immer öfter daran, wie es wäre, mit einer bekannten Person, die Du körperlich attraktiv findest, eine Beziehung zu haben.
- Es gibt keinen für beide Seiten anregenden Gesprächsstoff mehr.
- Sie/er respektiert Deine Privatsphäre nicht. Er/sie liest Deine Mails, checkt Dein Handy, hackt sogar Deinen Computer. Er/sie versucht sogar, Dir den Kontakt mit für Dich wichtigen Menschen schlecht zu reden oder zu verbieten.
- Dein Partner unterstützt Deine Träume nicht, sondern findet immer einen Grund, warum sie zum Scheitern verurteilt sind. Dein Partner versucht aus Angst, dass er die mit Deiner Person verbundenen Bequemlichkeiten verliert, Dich im „status quo“ zu halten und blockiert Deine persönliche Weiterentwicklung. Um Dich an der Verwirklichung Deiner Träume zu hindern, nutzt er/sie sogar Eure (erwachsenen!) Kinder oder bringt Unbeteiligte als Moralapostel ins Spiel („Wenn Du das tust, bist Du ein schlechter Vater/eine schlechte Mutter“....was sollen denn die Leute denken“).
- Sie/er verweigert die Kommunikation und spricht immer öfter gar nicht mehr mit Dir.

Wenn Du Deine Partnerschaft in den genannten Punkten wiedererkennst, hast Du es mit einem manipulierenden und Dich emotional missbrauchenden Partner zu tun, der Dich möglicherweise auch ständig „klein“ redet, um vor sich selbst großartig dastehen zu können. Insbesondere verweigerte Kommunikation ist eine passiv-aggressive Form des emotionalen Missbrauchs, eine manipulative Art, jemanden zu bestrafen. Ein solches Nicht-Sprechen sagt eine Menge über den manipulierenden Charakter einer solchen Person aus.

Dasselbe gilt für andauerndes Kritisieren, zum Beispiel, was Du tust, wie Du es machst, wie Du aussiehst, was Du erreicht hast oder erreichen willst. Ich spreche hier nicht von konstruktiver Kritik, die darauf abzielt, das Erreichen Deiner Ziele zu unterstützen. Manipulierende Kritik ist darauf ausgerichtet, Dir Dein Selbstvertrauen zu nehmen und Deinen Selbstwert herabzusetzen.

### **Wie bist Du in eine solche Partnerschaft geraten und konntest sie bisher ertragen?**

Kommt es Dir verdächtig vor, wenn ein paar Tage kein Streit und kein Missverständnis herrschen, wenn Dein Partner nicht missgestimmt oder launisch ist? Dann hast Du in der Tat ein verzerrtes Bild

eines liebenden Partners. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Du dieses verzerrte Bild eines liebenden Partners aus der Beziehung Deiner Eltern übernommen oder die Behandlung durch Deine Eltern als Kind beibehalten hast. Deine jetzige Partnerschaft ist das, was Du als Kind gelernt hast. Ein solches toxisches „Muster“ kann beispielsweise fehlende Geborgenheit und Wärme als „normal“ akzeptieren, solange die materielle Stabilität, die Kinder ebenso benötigen, gegeben ist. Dasselbe Muster hast Du im späteren Leben bei Deiner Partnerwahl übernommen. Er/sie vermittelt Dir materielle Sicherheit, die gekoppelt ist mit den Eigenschaften des Dich als Kind emotional missbrauchenden Elternteils, zum Beispiel Launenhaftigkeit, Unberechenbarkeit oder emotionaler Kälte.

### **Wie kannst Du Dich befreien?**

In einem Buch über Taoismus fand ich folgende Hinweise für Eltern über das, was Kinder neben körperlicher und geistiger geschmackvoller und abwechslungsreiche Nahrung dringend benötigen: *„Die Liebe für ein Kind soll strahlen wie die Sonne – auf helle und dunkle Seiten gleichermaßen – ganz ohne Bewertung. Jedes Blättchen einer Pflanze ist wichtig. Wenn Liebe nur als Belohnung für besonders dekorative Blüten zugeteilt wird, lernt das Kind, dass nur gewisse Seiten an ihm liebenswert sind und lässt alle anderen Eigenschaften verkümmern. Es wird liebeshungrig, süchtig nach Anerkennung, eitel, manipulierbar und unsicher.“*

Mache Dir folgendes bewusst: Ein „normales“ Kind braucht gefühlte Sicherheit in Verbindung damit, von seinen Eltern bedingungslos angenommen und geliebt zu werden. Wenn ein Kind dies nicht bekommt, wird es sein Leben lang danach suchen. Und es nicht finden, solange die Person immer wieder Partner wählt, die genau so emotional manipulierend und missbrauchend sind wie damals die Mutter, der Vater oder beide Eltern.

Wahrscheinlich hast Du eine Beziehung zu wirklich liebenden Partnern immer wieder selbst sabotiert, weil Du anstatt der wahren Liebe immer nur dem ungesunden Muster Deiner Kindheit gefolgt bist. Damals hattest Du keine Wahl, aber jetzt kannst Du Dir das Recht nehmen, wahre Liebe zu finden.

Mit jemandem verheiratet zu sein, bedeutet keinen Anspruch auf Besitz. Wenn Dein Partner Deine Mails liest, Dein Handy checkt, Deinen Computer hackt oder Dir den Kontakt mit anderen verbietet, hast Du es mit einem Kontrollfreak zu tun. Liebe ist das Gegenteil davon. Liebe lässt Dir Deine persönlichen gesunden Grenzen, lässt Dir Deinen Freiraum, die Welt ohne Angst vor Verurteilung zu erkunden, zu lernen und zu wachsen. Deine Gefühle und Wahrnehmungen verdienen Respekt. Traue Deinen eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen und lass es nicht mehr zu, dass sich Dein Partner einfach darüber hinwegsetzt. Lass Dir keine Schuld einreden, dass Du zu wenig Geduld hattest zu warten, bis sich Dein Partner ändert. Du schuldest niemanden wertvolle Lebenszeit und schon gar nicht Deine geistige und gefühlsmäßige Gesundheit.

Eine Partnerschaft bleibt glücklich, wenn man Zeit und Mühe investiert, Kompromisse eingeht, dem anderen Respekt entgegenbringt, ehrlich miteinander spricht und an sich arbeitet – solange das beide tun. Du brauchst jedoch keinen Partner, der Dich emotional manipuliert und nur für seine eigenen Zwecke missbraucht. Hab Geduld mit Dir, Dich zu lösen ist ein Prozess, der - je nachdem, welche Rolle materielle Sicherheit für Dich spielt – mehr oder weniger Zeit braucht. Du bist alleine stark genug und kannst Dich befreien, wenn Du Dir Dein „Muster“ immer wieder bewusst machst (was sehr schmerzlich sein kann). Denn jeder Mensch besitzt einzigartige Gaben, die es Dir möglich machen, auch ohne einen missbrauchenden Partner materielle Stabilität zu erreichen.

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006  
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)

