

# Wenn Dein Partner

Ein narzisstischer Partner  
wirkt wie schleichendes Gift:  
Nach und nach zerstört er  
Selbstvertrauen, Lebensfreude  
und sogar die Gesundheit

# Gift für Dich ist

„Es gehören immer zwei dazu“, sagt man gerne bei Beziehungsproblemen. In sogenannten toxischen Beziehungen stimmt das nicht. Wer mit einem „giftigen“ Partner zusammen ist, kann leider gar nichts richtig machen ...

Von Almut Siegert

**W**ow! Was für ein Mann! Was für Glücksgefühle! Der fantastische Sex, die aufregenden Verabredungen, die intensiven Gespräche – so war es noch mit keinem.

Und dieses sichere Gefühl, endlich den Partner fürs Leben gefunden zu haben – einen, der jeden Wunsch von den Lippen abliest, der schon beim dritten Date von Hochzeit und Kindern spricht.

## *Zu schön, um wahr zu sein*

So oder so ähnlich klingen viele Geschichten, die Betroffene über den Anfang ihrer Liebe zu einem toxischen Partner erzählen. Immer ist da diese Euphorie, dieser Rausch. Die Beziehung beginnt schnell und intensiv, ein emotionales Feuerwerk. Wie im Film! Die giftige Seite eines schwierigen Partners zeigt sich da noch nicht. Im Gegenteil. Am Anfang ist er tatsächlich der Traummann. Aufmerksam, zuvorkommend, engagiert. Fast schon zu schön, um wahr zu sein. Und genau das ist es auch! Dass Liebeserklärungen überzogen, die Versprechen unrealistisch sind, fällt aber zunächst nicht auf, will vielleicht auch nicht gesehen werden. „Der Hunger nach Liebe kann so groß sein, dass

Warnzeichen ignoriert werden“, sagt die Psychotherapeutin Bärbel Wardetcki in dem Beziehungsratgeber „Genug ist genug“.

Normale, gesunde Partnerschaften entwickeln sich mit der Zeit. Sie wachsen, werden intensiver und reifer. Aus der ersten Verliebtheit und den Schmetterlingen im Bauch entstehen nach und nach Verbundenheit und verlässliche Liebe. Toxische Beziehungen verlaufen anders. Man könnte sagen: entgegengesetzt. Nach einem anfänglichen Feuerwerk der Gefühle, werden sie Stück für Stück kälter. Statt Liebesbekundungen kommen nun viel häufiger abwertende Worte. Auf die Seele wirkt diese Behandlung wie schleichendes Gift – je länger es dauert, desto mehr raubt es die Energie und Lebensfreude. Solche Beziehungen zermürben, zerstören den Selbstwert, zerrütten die Gesundheit. Das Perfide daran: Der Niedergang verläuft schleichend. Die Betroffenen erkennen den Abwärtsstrudel, in den sie geraten sind, oft erst, wenn sie bereits tief drin hängen. Wenn sie sich fest in die Beziehung mit diesem schwierigen Partner verstrickt haben. Wenn sie schon viel investiert haben, an Zeit, an Liebe und ja, manchmal auch an Geld, dass ein einfaches Tschüss nicht mehr so ohne weiteres möglich ist.

Natürlich ist das Kräfteverhältnis in einer Beziehung nie komplett ausgewogen. Es gibt immer Phasen, in denen der eine Partner mehr Probleme hat, eine Krise durchlebt, frustriert oder deprimiert ist. Dann ist es selbstverständlich, dass der andere ihm beisteht, unterstützt und stärkt – sich also emotional anzapfen lässt. Aber in gesunden Beziehungen gleicht sich das Geben und Nehmen aus, jeder ist mal „Giver“ und mal „Taker“. Wenn jedoch immer nur der eine reinbuttert und der andere dafür stets mit seinen Launen den Alltag bestimmt, dann stimmt die Balance nicht. Es ist vielmehr ein Zeichen, dass man es mit einem Menschen zu tun hat, der egoistisch ist, ohne Skrupel auf die (emotionalen) Kosten anderer lebt, seine Mitmenschen aussaugt.

Typisch für toxische Partner ist ihre Launenhaftigkeit. Du bist einem ständigen Wechselbad der Gefühle ausgesetzt. Mal heiß, mal kalt. Selten weißt Du, woran Du mit Deinem Liebsten gerade bist. Wo eben noch gute Laune war, passt plötzlich gar nichts mehr. Und je länger die Geschichte läuft, desto kürzer werden die guten Momente, die anstrengenden Phasen dafür immer länger. Eine zermürbende Erfahrung. Und vor allem: Es ist schwer zu begreifen, was los ist. Wo am Anfang doch alles so wunderbar lief. Was hat sich geändert? Was habe ich falsch gemacht?, fragst Du Dich vielleicht.

## Nach den ersten 100 Tagen

Oft, auch darin gleichen sich die Berichte von Betroffenen erstaunlich, dreht sich der Wind ungefähr nach 100 Tagen. Als sei eine magische Grenze durchbrochen, zettelt Dein Partner plötzlich Streitigkeiten an, fängt an, an Dir rumzunörgeln und zu kritteln. Der Zauber des Anfangs ist wie verflogen. Dinge, die ihn bislang nie gestört haben, gehen plötzlich gar nicht mehr. Und wie sehr Du Dich auch anstrengst, nichts kannst Du ihm mehr recht machen. Was Du kochst, wie Du Dich anziehst, was Du vorschlägst – an allem gibt es jetzt etwas auszusetzen.

Du suchst nach rationalen Erklärungen für die Entgleisungen Deines Partners, vernünftige Gründe, die das Verhalten entschuldigen. Jeder hat mal einen schlechten Tag, denkst Du Dir. Vielleicht gab es Stress auf der Arbeit? Vielleicht willst Du Dir die



## Lebe ich in einer toxischen Beziehung?

Typische Anzeichen, dass Du Dich in einer toxischen Beziehung befindest, sind:

- ☛ Du fühlst Dich erschöpft, hast keine Energie mehr für Deine Hobbys und Leidenschaften. Alles fällt Dir schwer. Du hast keine Freude mehr an Dingen, die Dir früher viel Spaß gemacht haben. Deine Nerven sind permanent angespannt, Du bist gereizt, brichst vielleicht schon bei Kleinigkeiten in Tränen aus.
- ☛ Deine Gedanken kreisen ständig um den Partner. Du versuchst, ihm alles recht zu machen, aus Angst vor seiner ätzenden Kritik. Du gehst wie auf Eierschalen. Um Konflikte zu vermeiden und den schwierigen Partner nicht zu verärgern, stellst Du Deine eigenen Bedürfnisse zurück, räumst Probleme im Vorfeld aus dem Weg, sprichst kritisches Verhalten lieber gar nicht erst an.
- ☛ Du verheimlichst vor anderen, wie Dein Partner sich verhält. Oder entschuldigst sein schabiges Benehmen, „er hatte einen harten Tag“.
- ☛ Du liegst nachts oft wach und grübelst.
- ☛ Unter Umständen hast Du körperliche Symptome: Hautprobleme, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden. Freundinnen sprechen Dich an, fragen, „warum Du nur noch ein Schatten Deiner selbst bist“.
- ☛ Du vernachlässigst Freunde und Familie. Dein Leben ist vor allem nach den Plänen und Wünschen Deines Partners ausgerichtet. Wenn er Dich braucht, hast Du zur Verfügung zu stehen – andernfalls wird er Dich mit Missachtung oder Wutausbrüchen bestrafen.

Dinge auch selber ein bisschen schönreden. Schließlich ist er doch Dein Märchenprinz, dieser Traum soll nicht zerplatzen. Und meist kommt nach einer Phase der Kritik auch wieder eine Phase der intensiven Nähe und Du hast in solchen Momenten vielleicht das Gefühl: „Diese Liebe ist etwas ganz Besonderes.“ Freunde oder Familie, die Zweifel anmelden, „verstehen das eben nicht“. Die negativen Erfahrungen werden in den Hochphasen „weggewischt“ – bis die nächste massive Abwertung kommt. Das ist der typische toxische Kreislauf, der leider Jahre und Jahrzehnte anhalten kann.

Denn auch wenn eine solche Partnerschaft offensichtlich unglücklich macht, bleibt die Trennung ein extrem schmerzhafter Prozess. „Toxischer Liebeskummer ist wie ein Drogenentzug“, sagt der Paartherapeut Christian Hemschmeier im Beziehungsratgeber „Genug ist genug“. Man muss regelrecht detoxen. „Das ganze System, die Synapsen im Gehirn, alles ist überreizt“. Etwa so, als ob man sich wochenlang von Fast Food ernährt hat und plötzlich auf gesunde Kost umsteigt. Da schmeckt am Anfang auch alles fad. Und der britische Psychologe und YouTuber Richard Grannon ergänzt: „Zu begreifen, man ist systematisch betrogen worden, tun sehr weh.“

## Wie ein Drogen-Entzug

Es braucht eine Kopfentscheidung, zu sagen, ich mache da nicht mehr mit. Denn im Laufe der Zeit hat man sich so abhängig gemacht von dem anderen, das eigene Leben so komplett an den Wünschen und Bedürfnissen des anderen ausgerichtet, dass nach einer Trennung erst mal ein großes Loch entsteht. Diese Leere und den damit verbundenen Schmerz auszuhalten, ist schwer. Viele Betroffene kehren deshalb wieder und wieder zu ihrem missbräuchlichen Partner zurück. Geben ihm eine neue Chance nach der anderen. Drehen Runde um Runde. „Es kann mitunter sehr lange dauern bis ein Lernerfolg eintritt“, sagt der Psychologe Christian Hemschmeier, „leider muss man tatsächlich weit genug unten aufgeschlagen sein, um die Power zu entwickeln, die Sache endgültig und für immer zu beenden.“ Und meist geht es nur mit intensiver Arbeit an sich selbst. Es bringt am Ende wenig,

## Meine Standards in der Liebe

Der Psychologe Christian Hemschmeier hat das Konzept „Standards und Dealbreaker“ entwickelt. Daraus abgeleitet ist diese Liste, die Dir hilft, zu erkennen, ob eine Beziehung Dir guttut

Was erwartest Du von Deinem Partner?



Zum Beispiel: „Ich möchte, dass wir uns mehrfach in der Woche sehen.“  
Oder: „Über kurz oder lang möchte ich mit meinem Partner zusammenwohnen.“

Welche Bedürfnisse hast Du?

Zum Beispiel: „Viel Kommunikation“, „Viel Freiheit“.

Wo ist Deine rote Linie?

(Wird sie überschritten, ist die Beziehung in jedem Fall zu Ende)

Zum Beispiel: „Wenn mein Partner fremdgeht.“ Oder: „Wenn er schlecht über mich redet.“ Oder: „Wenn er mich in wesentlichen Punkten belügt.“

### Genug ist genug

Toxische Beziehungen sind ein unheilvoller Mix aus schönen und schrecklichen Momenten. Ganz egal, ob es sich dabei um narzisstische Partner, schwierige Eltern, illoyale Freundinnen oder manipulative Vorgesetzte handelt. Im Beziehungsratgeber „Genug ist genug“ beantworten zehn renommierte Expert\*innen wie etwa Stefanie Stahl, Bärbel Wardetzki oder Christian Hemschmeier in ausführlichen Interviews die wichtigsten Fragen zu toxischen Beziehungen – und wie man sich daraus lösen kann. Von Silke Gronwald und Almut Siegert, Edition Ten Talks, 12,76 Euro. Über [amazon.de](https://www.amazon.de) oder im Buchhandel. 📖

