

TEXT STEFANIE MAECK

FOTOS MACIEK JASIK



Giftige Liebe

SYMBIOSEN Erst wird die Welt rosa gepinselt, und dann folgt die Hölle. Warum werden Partnerschaften plötzlich toxisch? Und was sind die Warnzeichen dafür?

M

it Frank ist für Sonja R. plötzlich alles anders: Er ist aufmerksam, während ihr Mann sie nicht wahrzunehmen schien, er macht ihr Komplimente, ihr Mann dagegen ist gleichgültig. Lieblos. Endlich fühlt Sonja sich gesehen und wertgeschätzt. Ihr Selbstbewusstsein steigt, bald kann sie sich ein Leben ohne Frank nicht vorstellen. Nach einem Jahr mietet

das Paar ein Haus. Es ist das Ende des Glücks. Statt Sonja zu umgarnen, übt Frank nun immer häufiger beißende Kritik, lügt, ist abwesend und erfindet Ausreden. Aus Glück wird Hass, unterbrochen von Phasen der Liebe und Reue, aus einer scheinbar stabilen Beziehung wird eine zerstörerische On-off-Partnerschaft. Sechs Jahre dauert es, bis Sonja genug Mut und Selbstvertrauen findet, um sich aus dem Albtraum zu lösen.

Für Bärbel Wardetzki, Narzissmusexpertin und Psychotherapeutin aus München, ist diese Geschichte beispielhaft für destruktive Lieben. Mit Sonja R. hat sie das Buch »Und das soll Liebe sein?« geschrieben: In der Regel, so die Psychologin, beginnen solche Partnerschaften wie im Film: Der Partner wird idealisiert, mit Komplimenten umgarnet und auf ein Podest gehoben. Dies führe dazu, dass schnell eine Beziehung und Abhängigkeit entstehe. Ist der Partner jedoch erobert, folgt auf das von Experten titulierte »Lovebombing« – die Entwertung. Häufig schließt sich eine lange Phase an, in der Zuckerbrot und Peitsche wechseln: Distanziert Sonja sich, holt Frank sie zurück. Plötzlich scheint er wieder zu sein wie damals. Und dann schlägt die Beziehung wieder um.

Toxisch ist der Begriff, der heute oft für dysfunktionale Bindungen benutzt wird. Natürlich kann es in jeder Beziehung Phasen geben, in der einer oder eine mehr gibt als bekommt oder in der Konflikte für beide erschöpfend sind. Entscheidend aber ist, dass eine Partnerschaft dauerhaft mehr Kraft kostet, als sie spendet.

Warum landen Menschen überhaupt oder sogar wiederholt in Beziehungen, die sie unglücklich machen, und wieso schaffen sie es dann lange nicht, sich daraus zu lösen? »In eine ungesunde Beziehung, wie Sonja sie geführt hat, kann jeder geraten«, sagt die Psychologin Wardetzki. »Aber nicht jeder bleibt in ihr stecken.« Der Grund: In der Anfangsphase sind narzisstisch strukturierte Partner sehr gewinnend. Doch wenn die Beziehung kippt und sich das destruktive Verhalten zeigt, würden emotional stabile Menschen die Partnerschaft entschlossen beenden, anstatt sich immer wieder demütigen zu lassen. Wardetzki sagt: »Menschen mit gesunden Bindungsmustern prüfen länger, lassen sich mehr Zeit beim Eingehen der Beziehung und bleiben stärker in der eigenen Mitte.«

Die Narzissmusexpertin Wardetzki hat bei ihren Klienten beobachtet, dass diese ungesunden Konstellationen oft ein Merkmal eint: Die Beziehung funktioniert zunächst als Symbiose. Einer dominiert, einer begibt sich in die Abhängigkeit, worauf der Dominierende auch angewiesen ist. Meist sind es die Frauen, die sich unterordnen. Diese Selbstaufgabe gehe mit dem Verlust von

Selbstbewusstsein und Autonomie einher. Dies sei, so Wardetzki, ein weiterer Aspekt, warum sich Betroffene jahrelang nicht aus Bindungen lösen, die schaden.

Wer anderen keine Grenzen setzt, macht es Partnern leicht, die keine Grenzen akzeptieren. Wer kein Stopp-signal wahrnimmt, muss auch nicht aufhören. Die Unfähigkeit, sich selbst abzugrenzen und zu schützen, hat ihre Wurzeln meist in den ersten Lebensjahren. »Diese Menschen haben früh die Erfahrung gemacht, dass Beziehung etwas mit Zurückweisung, Nichtgewolltsein oder Demütigung zu tun hat«, sagt Wardetzki. Betroffene hätten oft ein Bindungstrauma in der Kindheit erlitten, in der sie vernachlässigt und in ihren Bedürfnissen übersehen, manchmal sogar zur Bedürfnisbefriedigung der Eltern ausgebeutet wurden. Positive, verlässliche und stabile, also gesunde Bindung hätten sie nicht gelernt. Wardetzki hat beobachtet, dass ihre Klienten häufig ein narzisstisches Elternteil hatten, dessen Wünsche sie erfüllen mussten. Damit übten sie das sogenannte kollusive Verhalten ein, statt zu lernen, sich klar abzugrenzen.

»Nicht selten mussten sie die Elternfunktion für ein psychisch krankes Elternteil übernehmen.« Mit dem Partner würden diese ungesunden Muster wiederholt. Anders gewendet: Die frühen Bindungsmuster stehen einer guten Partnerschaft im Weg, der Wahl eines verlässlichen und unterstützenden Lebensgefährten. »Sehr häufig sucht man sich Partner, die dem Elternteil ähneln, mit dem es die meisten Schwierigkeiten gab und von dem man am wenigsten bekam. Es gibt die These, dass dies der Versuch ist, das alte Thema zu lösen.«

Nach Wardetzkis Einschätzung ist noch eine andere Gruppe anfällig, stark narzisstisch strukturierten Menschen auf den Leim zu gehen: Je emotional ausgehungert ein Mensch ist und sich nach Zuspruch sehnt, umso eher greift die anfängliche Verführung. So ging es Sonja nach dem Ende ihrer Ehe: Sie nahm jedes noch so aufgeblasene Kompliment für bare Münze und Nahrung für den Selbstwert. Und schließlich ist ein Motiv, in der destruktiven Beziehung zu bleiben, die Angst vor dem Alleinsein: besser dieser Partner als keiner. Angst allerdings ist hier ein schlechter Ratgeber.

Der Schweizer Beziehungspsychologe und Paartherapeut Jürg Willi beschrieb schon Mitte der Siebzigerjahre ein ungünstiges Zusammenspiel von Liebespartnern als »Kollusion«: wenn beide wie Schlüssel und Schloss zueinander passen, gemeinsam aber eine ungesunde Dynamik leben. Ein Partner übernimmt stets die progressive Position, der andere ist zur regressiven verdammt. Einer ist Helfer, der andere muss sich immer helfen lassen. Zu Konflikten kommt es, wenn einer seiner Rolle überdrüssig wird und sich entwickeln möchte. Ohne es böse zu meinen und ohne dass ein Partner den anderen quälen will, wirken beide Interaktionsstile toxisch.

ZYNISSMUS UND WUT

An diesen Merkmalen erkennen Sie zerstörerische Partnerschaften.

Kritik und Entwertung. In ihrem autobiografischen Buch »Wie schleichendes Gift« schildert Christine Merzeder sprachliche »Mikrogewalt«: Dazu zählen verletzende Witze über Schwächen, zynische Kommentare und Kränkungen. Einzeln erscheinen sie oft kaum dramatisch. Doch das Paar kommuniziert nicht auf Augenhöhe und respektvoll. Auch Doppelbotschaften sind nach der Autorin ein Zeichen, dass der Partner ein Oben und Unten installieren will: Verwirrende Komplimente, die mit Stichen garniert sind: »Ich staune, dass gerade du so interessante Menschen kennst.« Dagegen hilft: innerlich stärkende Botschaften trainieren – etwa »ich bin richtig« oder »ich bin wertvoll«.



Kontrollverhalten. Dieses zeigen Partner, wenn sie übers Handy das Bewegungsprofil überwachen, kein eigenes Konto dulden oder Kontakte einschränken. Auch der überprüfende Blick in den WhatsApp-Chat zählt dazu. Dahinter kann Verlustangst, ein eifersüchtiger Impuls oder ein übermäßiger Sicherheitswunsch stehen. Aus psychologischer Sicht geht es bei diesem Verhalten zugleich um Dominanz und die Machtverteilung in der Beziehung. Zur guten Bindung gehört immer Vertrauen – kein Misstrauen.

Mangelnde Empathie und Unterstützung. Der Partner interessiert sich nicht für die Bedürfnisse des anderen, unterstützt nicht bei Krisen, sondern nutzt diese zur weiteren Herabsetzung. Wer einen Partner an der Seite hat, der wenig Fürsorge zeigt und nur sein eigenes Wohlergehen verfolgt, steckt in einer Bindung mit ungesunden Merkmalen. Insbesondere narzisstisch strukturierten Partnern mangelt es oft an echter Empathie und Einfühlung. Letztere wenden sie eher an, um herauszufinden, wie der Partner nach dem Prinzip Zuckerbrot und Peitsche manipuliert werden kann.

Sogenanntes Gaslighting: Das Phänomen verdankt seinen Namen dem Film »Gaslight« aus dem Jahr 1944. Darin versucht ein Mann seiner Frau einzureden, sie sei verrückt, indem er ihre Wahrnehmung, das Flackern einer Gaslampe, anzweifelt. Zum Phänomen rechnen Fachleute die manipulative Verdrehung der Realität und alle Interaktionen, die die Wahrnehmung infrage stellen. Das Ziel dahinter: Macht zu erlangen, indem der andere gezielt verwirrt wird und Selbstvertrauen verliert.

Stark impulsives Verhalten. Wutausbrüche und Stimmungsschwankungen bei nichtigen Auslösern führen zu einem Alltag, in dem der Partner langfristig wie auf Zehenspitzen läuft, um nicht einen erneuten Wutausbruch und Streit zu provozieren. Betroffene geraten in Dauerstress, der Körper schüttet Cortisol, das Stresshormon, aus: Herzleiden und andere psychosomatische Beschwerden können auf lange Sicht auftreten, so Studien des University College London. Besonders zu Beginn von Beziehungen sind plötzliche Ausraster und unberechenbares Verhalten wichtige Warnhinweise, die man ernst nehmen sollte.

Interessant ist also die Konstellationsabhängigkeit: Sie relativiert die Rede von giftigen Beziehungsvampiren, von Gut und Böse. Der Wiener Psychiater und Narzissmusexperte Raphael Bonelli warnt davor, den Partner bei Differenzen vorschnell mit einer Laiendiagnose etwa als Narzissten einzuordnen. »Dies ist selbst ein narzisstischer Akt, durch den man verhindert, Eigenanteile in Konflikten zu reflektieren.« Mit diesem Verhalten gebe man Eigenverantwortung ab und zementiere tendenziell eine zu schwarz-weiß getönte Täter-Opfer-Logik. Bonelli hat in seiner Praxis sogar festgestellt, dass gerade narzisstische Menschen anderen diese Diagnose gern anheften.

Nach Psychiater Bonelli ist jedes Paar anders: Was hier toxisch wirkt, muss woanders nicht ebenso schädlich wirken. Von Beziehung zu Beziehung können sogar die Rollen von vulnerabel, also verletzlich, und grandios-überlegenem Part wechseln. Was aber alle ungesunden Paare eint, ist, dass sie nie auf Augenhöhe sind und einer Wippe gleichen: Einer ist immer auf der Wippe oben.

Wardetzki glaubt: In diesen ungesunden Bindungen haben beide Partner dysfunktionale Muster gelernt. Sie kennen gute Bindung nicht. Auch Frank, der Mann von Sonja R., sehnte sich, so glaubt die Psychologin, nach einer idealen Liebe. Beide lebten ihre alten ungesunden Bindungsstile, und ohne es zu wollen, entstand mit Sonja ein toxisches Gemisch.

Wann ist es also Zeit, dass man eine Partnerschaft beendet? Wie erkennt man, ob eine Beziehung pathologisch ist? Narzissmusexpertin Wardetzki sagt: »Fühle ich mich zu Beginn einer Partnerschaft klein und mickrig oder es stellt sich früh Angst ein, stimmt etwas nicht.« Und was sollte man tun, wenn man sich aus einer schmerzhaften Bindung lösen will? Den Kontakt zu seinen eigenen, oft verlorenen Gefühlen wiederherstellen und seiner Wahrnehmung wieder trauen, rät Wardetzki.

Ebenfalls hilfreich sei es, das eigene gelernte Bindungsschema zu verstehen. Wer die frühen Muster für Beziehungen kennt, kann aus der Wiederholungsschleife negativer Lieben aussteigen. Der Psychiater Bonelli rät, sich nicht als Opfer einer schlechten Liebe zu sehen. Das Schwäche, verbittere und mache eher hilflos. Er empfiehlt, das dunkle Kapitel loszulassen, vielleicht sogar zu verzeihen, immer aber einen klaren Schlussstrich zu ziehen.

Wardetzki: »Ich plädiere trotz Leides dafür zu schauen, welche Möglichkeiten ich habe.« Die Freiheit, noch mal eine neue und bessere Partnerschaft zu führen. So verließ Sonja Frank nach sieben turbulenten Jahren und lebt heute in einer stabilen, gesunden Beziehung.

Stefanie Maeck beschäftigte sich schon in ihrer Doktorarbeit mit Narzissmus und findet, dass jeder seinen Anteil an Problemen reflektieren sollte – statt dem Partner die Diagnose Narzisst aufzudrücken.