

STEFAN LIMMER

# Toxische Beziehungen schamanisch heilen

Seelenverträge auflösen,  
Seelenanteile zurückholen und  
Wege in die Freiheit  
finden

**unum**  
eins sein. ganz sein.

STEFAN LIMMER

# **Toxische Beziehungen schamanisch heilen**

**Seelenverträge auflösen,  
Seelenanteile zurückholen und  
Wege in die Freiheit finden**

# Inhalt

Vorwort .....	4
<b>Toxische Beziehungen .....</b>	<b>6</b>
Realität und Illusion .....	7
Hinweise auf toxische Beziehungen .....	10
Opfer, Täter und Retter .....	18
Persönlichkeitsstörungen und toxische Beziehungen .....	29
<b>Seelenthemen und Seelenverletzungen – die wahren</b>	
<b>Ursachen für toxische Beziehungen .....</b>	<b>32</b>
Das schöpferische Universum .....	33
Die universellen Gesetze des Lebens .....	41
Der Ruf unserer Seele .....	47
Selbstliebe und Selbstwert .....	57
Verletzungen der Seele .....	64
Beziehungsprobleme unserer Ahnen .....	71
Unser feinstoffliches Energiesystem .....	73
Die Energie der vier Elemente .....	79
Die Archetypen – Urbilder der Seele .....	85
Negative Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze .....	105

## **Wege aus toxischen Beziehungsmustern und toxischen**

<b>Beziehungen</b> . . . . .	110
Eine Entscheidung treffen . . . . .	111
Im Dialog mit der Seele die Seele heilen . . . . .	116
Der rituelle Rahmen . . . . .	123
Der Heilige Raum und der Schutzkreis . . . . .	130
Die Selbstliebe aktivieren . . . . .	134
Eine klare Vision entstehen lassen . . . . .	137
Das Räucherritual zur Stärkung und Klärung der Aura . . .	142
Ritual: Harmonisierung der Chakren mit den Stirnbeinhöckern . . . . .	146
Ritual: Die Energie der vier Elemente harmonisieren . . . .	150
Ritual: Aktivierung der Kraft der Ahnen . . . . .	153
Die »schamanische Seelenreise light« . . . . .	156
Deine persönliche Heldenreise . . . . .	170
Soforthilfen . . . . .	174
Zum Schluss – Was ist echte Liebe? . . . . .	177

<b>Anhang</b> . . . . .	181
-------------------------	-----

Der vollständige Text zur »schamanischen Seelenreise light« . . . . .	182
Bücher und Links . . . . .	187
Register . . . . .	189

# Vorwort

---

Wir alle wünschen uns Beziehungen, die uns bereichern, in denen wir anerkannt und geachtet werden, in denen wir uns nicht verstellen müssen und so angenommen werden, wie wir sind. In guten Beziehungen bildet das die Basis des Zusammenseins. In toxischen Beziehungen ist das ganz anders. Durch die toxische Persönlichkeitsstruktur einer oder mehrerer der beteiligten Personen sind die Beziehungen vergiftet, oft leiden alle Beteiligten und so wird das Zusammensein zur Qual. Trotzdem finden Betroffene oft keinen Ausweg und fühlen sich ohnmächtig, gefangen und abhängig. Möchten wir uns dauerhaft aus einer toxischen Beziehung befreien und verhindern, dass wir erneut in ähnliche Muster rutschen, müssen wir die Ursachen auf der Ebene der Seele aufspüren. Wir müssen uns die zugrunde liegenden Themen und Muster anschauen und sie heilen. So schaffen wir die Voraussetzungen für erfüllende, glückliche Beziehungen, in denen sich alle beteiligten Personen respektieren, achten und wertschätzen.

Ich selbst bin in einem Umfeld aufgewachsen, das von verschiedenen toxischen Beziehungsstrukturen geprägt wurde. Mit allen negativen Auswirkungen. Vor allem die Beziehung meiner Eltern war ein Paradebeispiel für das, was wir heute als toxische Beziehung bezeichnen. Sie haben sich und ihrem direkten Umfeld das Leben zur Hölle gemacht. Später habe ich lange an mir und mit mir gearbeitet, um die Muster, die mich geprägt und die ich teilweise verinnerlicht hatte, zu erkennen und um mein eigenes Verhalten zu heilen. So wurde es mir möglich, erfüllende Beziehungen zu führen, die mich und meine Umwelt nähren und mich wachsen lassen. Beziehungen, in denen ich mich so

zeigen kann, wie ich bin, anstatt mich anzupassen, mich zu verstecken, mich kleinzumachen und anstatt auf die Verhaltensweisen, die ich in meiner Kindheit verinnerlicht habe, zurückzugreifen. Lange habe ich nicht verstanden, warum meine Eltern sich nicht getrennt haben, um dieses Martyrium zu beenden. Solche Beziehungen verharren objektiv betrachtet völlig irrational in einer Spirale von emotionalem Missbrauch, verbaler Gewalt und Erniedrigung bis hin zu körperlicher Gewalt und trotzdem wagt keiner den Absprung – ein Phänomen, das nur schwer zu verstehen ist. Heute weiß ich, wie sehr die gegenseitigen Abhängigkeiten und Verstrickungen die Beteiligten in diesen Mustern festhalten und wie schwer es ist, sich daraus zu lösen, wenn die Seele nicht geheilt wird.

Auf meinem Weg mich selbst zu heilen und aus dem Dilemma herauszufinden, habe ich mich mit vielen verschiedenen psychologischen Ansätzen befasst, bis ich schließlich auf den Schamanismus gestoßen bin. Hier habe ich Möglichkeiten gefunden, die tief in meiner Seele verankerten Verletzungen aufzuspüren und zu heilen. Gleichzeitig konnte ich die tiefer liegenden Ursachen erkennen, die dazu führen, dass wir in toxischen Verhaltensweisen und Strukturen verharren und uns nicht auf den Weg der Befreiung und Heilung machen. Mit allen Methoden und Wegen, die ich in diesem Buch vorstelle, habe ich selbst Erfahrungen gemacht und habe später Klienten darin begleitet. Viele Methoden habe ich selbst entwickelt oder angepasst. So ist ein schamanischer Seelenweg entstanden, der tiefgreifende Lösungen aufzeigt, wie wir uns aus dem Gefängnis der toxischen Beziehungsmuster befreien können, um dauerhaft glückliche, nährnde und erfüllende Beziehungen zu leben.

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche Reise und dass du einen Weg aus deinen toxischen Beziehungen finden mögest.

Regensburg, April 2021  
Stefan Limmer

# Toxische Beziehungen

Du und ich – wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun,  
ohne mich zu verletzen.

MAHATMA GANDHI (1869–1948)

# Realität und Illusion

---

Bisher wird der Begriff der »toxischen Beziehung« vorwiegend für Partnerschaften verwendet. Sicherlich finden wir hier die offensichtlich stärksten Ausprägungen beziehungsweise werden die toxischen Elemente hier oft sehr klar sichtbar, da wir mit einer Liebesbeziehung bestimmte Vorstellungen von Liebe, Geborgenheit, Angenommensein und Glück verbinden. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, ist die Enttäuschung oft sehr groß und wir sind schnell dabei, bestimmte Elemente und Verhaltensweisen unseres Partners negativ zu bewerten.

In diesem Buch geht es jedoch nicht nur um toxische Liebesbeziehungen, sondern auch um toxische Freundschaften und Bekanntschaften, toxische Familiensysteme, toxische Arbeitsbeziehungen und toxische Firmenstrukturen.

Was aber ist nun eine toxische Beziehung? Da in vielen Beziehungen Elemente und Verhaltensweisen enthalten sind, die wir als toxisch bezeichnen, ist eine klare Definition schwierig. Die Übergänge von einer normalen Beziehung zu einer toxischen sind oft fließend. Hier geht es weniger um eine klare, rationale Sichtweise, sondern vielmehr um das individuelle Empfinden. Wie geht es dir selbst in deinen Beziehungen? Wie fühlst du dich im Zusammensein beziehungsweise in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen? Welche Gefühle überwiegen?

*Nicht nur Liebesbeziehungen können toxisch sein. Auch Freunde, Arbeitskollegen oder Familienangehörige können toxische Verhaltensweisen an den Tag legen.*



## *Der Realität ins Auge blicken*

Im Gespräch mit Klienten und Betroffenen zeigt sich immer wieder, dass es oft ein langer Weg ist, bis Menschen aufhören, sich von ihren Illusionen, Hoffnungen und dem Verhalten, alles schönzureden, zu trennen und der bitteren Wahrheit ehrlich ins Auge zu schauen. Das liegt sicherlich auch daran, dass gerade Beziehungen, die sich später als toxisch entpuppen, zu Beginn eher wie der Himmel auf Erden wirken. Wir glauben, endlich unseren Traumpartner gefunden zu haben. Wir sind endlich in einer Firma gelandet, in der wir nur nette Arbeitskollegen und einen wundervollen Chef haben. Im Kreis unserer neuen Freunde fühlen wir uns endlich verstanden und haben gemeinsam viel Spaß. Daher investieren wir viel Zeit, Energie und Herzblut, lassen uns fallen, wiegen uns in Sicherheit, öffnen uns und geben viel von uns preis.

Wenn sich unsere Anfangseuphorie dann nach einiger Zeit als Illusion herausstellt und meist schleichend der bitteren Realität weicht, wenn sich zeigt, dass der Mensch – oder die Menschen –, in den wir so viel Hoffnung gesetzt haben, uns immer öfter abwertet, verletzt, manipuliert und benutzt, dann ist es schwer, diese Wahrheit zu akzeptieren.

Wir glauben und hoffen, dass alles wieder so wird wie zu Beginn, als wir auf Wolken schwebten.

*Wir klammern uns lieber an unsere Erinnerung an die schönen Anfänge.*

Wir reden uns die Realität schön und verdrängen die offenkundige Tatsache, dass die Beziehung uns immer weniger nährt

und sie uns stattdessen mehr und mehr Kraft kostet und unseren Selbstwert zerstört. Wir wollen die Machtspiele, die emotionalen Erpressungen und Manipulationen nicht wahrhaben, die sich immer stärker auf uns und unser Wohlbefinden auswirken. Wir wollen uns nicht eingestehen, dass die Energie der Beziehung wie Gift auf uns wirkt und uns langsam, aber sicher krank

macht. Wir wünschen uns, dass alles wieder so wird, wie es am Anfang war. Also investieren wir noch mehr Energie, lassen alle erniedrigenden Verhaltensweisen über uns ergehen, lassen uns demütigen und herabsetzen, immer in der Hoffnung, dass wir uns alles nur einbilden, dass sich unser Gegenüber schon wieder ändert. Und nur allzu oft suchen wir die Schuld bei uns selbst. Dadurch verschärft sich die Abwärtsspirale noch mehr, wir machen uns selbst klein, bieten noch mehr Angriffsfläche und gleiten immer tiefer in die toxische Beziehung ab. Wir vergessen unsere Souveränität und eigene Stärke, opfern uns auf und machen uns mehr und mehr zum Spielball der Befindlichkeiten und kranken, menschenverachtenden Verhaltensweisen unseres Partners, Chefs, Freundes, unserer Mutter, unseres Vaters usw.

Für Menschen, die niemals eine toxische Beziehung erlebt haben, mag es völlig unverständlich sein, warum jemand sich so behandeln lässt und diejenigen, die ihn abwerten und manipulieren, sogar noch verteidigt. Warum Betroffene keine klaren Grenzen setzen, wenn sie nicht respektiert werden, und sich aus diesen Beziehungen befreien. Selbst Betroffene verstehen oft nicht, warum sie sich nicht lösen können und in einer offensichtlich unerträglichen Beziehung verharren.

Der Grund dafür sind bestimmte, immer wieder ähnliche oder auch gleiche innerseelische Ursachen und Muster, die uns daran hindern, uns einfach zu befreien und entsprechende Beziehungen zu beenden. Dies hat sich in meiner Arbeit mit Klienten und Betroffenen und in meinen eigenen Erfahrungen mit toxischen Beziehungen gezeigt.

Schauen wir uns zunächst an, woran wir eine toxische Beziehung erkennen.

# Hinweise auf toxische Beziehungen

---

Woran erkennen wir, ob Beziehungen toxische Elemente enthalten? Die unten aufgeführten Aussagen sind klare Hinweise darauf.

Dabei nehmen die Beteiligten bestimmte Rollen ein, es gibt Opfer, Täter und Retter (Seite 18 ff.). Dieses Rollenmuster liegt der Beziehung zugrunde, doch nicht selten wechseln die Beteiligten ihre Rollen. Die folgenden Aussagen beschreiben die Sicht aus der Opferrolle, doch möglicherweise findest du dich auch in der Rolle des Täters wieder.

- ◇ Du fühlst dich immer wieder unwohl. Oft kannst du gar nicht genau erkennen, warum das so ist, aber du merkst, dass etwas nicht stimmt.
- ◇ Du hast das Gefühl, ausgenutzt zu werden. Irgendwie bleibt sämtliche Arbeit an dir hängen. Dein toxischer Gegenpart schafft es immer wieder, Arbeiten an dich zu übertragen, obwohl es eigentlich (auch) seine gewesen wären. Du wirst immer mehr zum Mädchen für alles und hast immer weniger Zeit für deine eigenen Dinge.
- ◇ Du fühlst dich klein und minderwertig und bist nie gut genug. Sosehr du dich auch bemühst, du wirst ständig kritisiert und deine Leistungen werden nicht wertgeschätzt. Du verlierst immer mehr dein Gefühl dafür, ob du etwas richtig oder falsch machst. Du kannst dich auf nichts verlassen.
- ◇ Dein toxischer Gegenpart hat permanent Stimmungsschwankungen. Du weißt nie, woran du bist. Hatte er gerade noch beste Laune, ist er im nächsten Moment aggressiv, wütend, ablehnend usw. und gibt dir die Schuld

für seine Launen. Auch wenn es dafür keinen Grund gibt und du überhaupt nicht weißt, was du schon wieder falsch gemacht haben solltest, wird dir klar signalisiert, dass es nur an dir liegt.

- ◇ Gerade hattest du noch die Aufmerksamkeit, im nächsten Moment wirst du komplett ignoriert. Eben noch zeigte dir dein Gegenüber seine Liebe und machte dir Komplimente, im nächsten Moment agiert es mit Liebesentzug und beleidigt dich, nimmt dich nicht mehr wahr und bestraft dich mit Gleichgültigkeit.
- ◇ Dein Gegenüber manipuliert dich gezielt mit seinen Launen, Stimmungsschwankungen, Schuldzuweisungen, Verletzungen usw. Du tust, was es von dir will, in der Hoffnung, dass du damit wieder seine Aufmerksamkeit, Anerkennung oder Zuwendung bekommst.
- ◇ Dein Gegenüber ist selten ausgeglichen, sondern schwankt zwischen Extremen.
- ◇ Du traust dich nicht mehr, offen zu zeigen, wie es dir gerade geht.
- ◇ Du verstellst dich und spielst eine Rolle, die nicht deinem Wesen entspricht.
- ◇ Alles, was du tust oder sagst, führt zu Missverständnissen und wird falsch interpretiert. Du kannst sagen, was du willst – es wird immer verdreht und gegen dich verwendet.
- ◇ Du vernachlässigst andere Freundschaften und Kontakte. Dein toxischer Gegenpart manipuliert dich entsprechend und wertet deine Freunde, deine Familie oder andere Menschen und Kollegen ab. Er kritisiert deine Hobbys und deinen Umgang mit anderen Menschen und stilisiert deren Schwächen zu unakzeptablen Verhaltensweisen, die jeglichen Kontakt und Umgang verbieten.
- ◇ Diskussionen führen zu keinem konstruktiven Ergebnis, sondern enden fast immer im Streit, an dem natürlich du schuld bist.

- ◇ Dein Gegenüber nutzt jede noch so kleinste Schwäche von dir aus, verletzt dich und impft dir Schuldgefühle ein.
- ◇ Obwohl du nur benutzt und manipuliert wirst, findest du immer noch einen Grund, dein Gegenüber zu verteidigen und dir selbst oder anderen zu erklären, warum alles gar nicht so schlimm ist. Du rechtfertigst seine Verhaltensweisen vor dir selbst und vor anderen und erklärst, warum dein Gegenüber doch so ein wundervoller Mensch ist.
- ◇ Deine Energie schwindet und du bist nervlich völlig fertig. Um nicht weiter diesem Dauerstress ausgesetzt zu sein, gibst du deinem Gegenüber in allem recht und verleugnest dich selbst. Du fühlst dich kraftlos und hast keinen Bezug mehr zu dir, zu deiner Selbstliebe und deinem Selbstwert oder zu deiner inneren Kraft und Stärke.

Gehen wir vom toxisch agierenden Gegenpart aus, finden wir in toxischen Beziehungen folgende Merkmale und Verhaltensweisen:

- ◇ alles dreht sich um die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse
- ◇ übermächtiges Ego
- ◇ Selbstsucht
- ◇ Sadismus
- ◇ emotionale Erpressung
- ◇ Liebesentzug
- ◇ Bestrafung
- ◇ Herabsetzung
- ◇ Herabwürdigung
- ◇ sich lustig machen
- ◇ keinerlei Wertschätzung
- ◇ Schuldzuweisung
- ◇ ständiges oder wiederkehrendes Kritisieren
- ◇ psychische und physische Gewalt

- ◇ emotionaler und physischer Missbrauch
- ◇ Manipulation
- ◇ Isolierung des Opfers
- ◇ Umdeutung der Realität und der Wahrheit
- ◇ Lügen und falsche Behauptungen
- ◇ unklare und widersprüchliche Verhaltensweisen, sodass es die anderen nie richtig machen können
- ◇ »Ich bin der König – alle anderen sind die Untertanen.«
- ◇ »Gaslighting«: gezielte Desorientierung, Manipulation und tiefe Verunsicherung des Opfers, was dessen Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich deformiert und zerstört

Es gibt noch viele weitere Merkmale und Varianten, die aber alle auf dem Grundmuster der Manipulation und Herabsetzung basieren.

### *Die eigene Situation erkennen*

Bisher gibt es keine genauen Zahlen, wie viele Menschen von einer toxischen Beziehung betroffen sind, und es gibt nur wenige und unzureichende Studien. Entscheidend ist, wie du dich selbst fühlst sowie die klare Erkenntnis darüber, wann Egoismus zu krankhaften Verhaltensweisen führt.

Betroffenen ist in dem Netz toxischer Beziehungen oft das Gefühl und Vertrauen zu sich selbst verloren gegangen, daher ist es umso wichtiger, sich Hilfe zu holen, um mit etwas Abstand die eigene Situation ehrlich bewerten zu können.

Denn das muss klar sein: Niemand hat das Recht, andere Menschen emotional, körperlich oder seelisch in irgendeiner Form zu schaden, einzuschränken, zu manipulieren oder zu missbrauchen. Jeder, der in irgendeiner Form ein Opfer von derlei Machenschaften ist, sollte sich schleunigst daraus befreien, klare Grenzen setzen, und sich Hilfe holen.

## *Streit und Krisen sind normal*

Nicht jeder Streit und auch nicht jede – vorübergehende – Krise ist gleich ein Hinweis auf eine toxische Beziehung. Krisen, Konflikte und Auseinandersetzungen sind bis zu einem gewissen Punkt völlig normal, notwendig, gehören dazu und helfen, sich gemeinsam weiterzuentwickeln und Probleme zu lösen. Allerdings sollte es in guten Beziehungen möglich sein, sich nach einem Streit ehrlich zu entschuldigen. Und es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, an sich zu arbeiten, damit sich negative Verhaltensweisen nicht wiederholen. Die Lösung von Konflikten muss für alle Beteiligten tragbar sein und die Schritte dorthin sollten auch bei harten Auseinandersetzungen alle konstruktiv, auf Augenhöhe und respektvoll stattfinden. Ob eine Beziehung als toxisch bezeichnet werden kann, hat also weniger mit der Häufigkeit von Konflikten zu tun, sondern damit, wie alle Beteiligten mit der jeweiligen Situation umgehen.

Genauso ist nicht jede emotionale Verletzung gleich ein Zeichen einer toxischen Beziehung. Niemand ist vollkommen, wir

*Wenn wir uns mit der Selbst-  
liebe verbinden, können wir  
eine stabile Persönlichkeit  
entwickeln.*

alle stoßen in der Ausein-  
setzung mit anderen Menschen  
hin und wieder an unsere Gren-  
zen. Werden unsere eigenen noch  
nicht geheilten Wunden und  
Traumata der Vergangenheit ak-

tiviert, verlassen wir die Vernunftebene des erwachsenen, reflektierten Menschen und verfallen in (früh-)kindliche Verhaltensmuster. Wir schlagen wild um uns und dabei passiert es schnell, dass wir den anderen mit unseren Worten oder unserem Verhalten verletzen. Wenn wir daraus lernen und uns um unsere eigene Heilung kümmern, können wir die alten Wunden heilen und vergeben. Wir können unsere Verbindung zur Selbstliebe herstellen und uns immer mehr zu einem Menschen entwickeln, der zu liebevollen und respektvollen Begegnungen fähig ist.

## Was ist zu tun?

Wenn du feststellst, dass du in einer toxischen Beziehung feststeckst, ist zunächst Ehrlichkeit gefragt. Belüge dich nicht mehr, gib dich keinen Illusionen mehr hin. Hier ist es hilfreich, das Gespräch mit einer neutralen Person zu suchen. Das kann ein professioneller Therapeut oder Coach sein, aber auch ein Mensch, der dir nahesteht und dem du vertraust. Jemand, der dich definitiv nicht manipuliert und dir auch nicht seine eigenen Lösungen aufdrückt, kann dir dabei helfen, deine Situation von außen zu beleuchten. Erst wenn du selbst anerkannt, dass du ein massives Beziehungsproblem hast, kannst du damit beginnen, etwas zu ändern.

Bist du dir der Problematik bewusst geworden, ist es an der Zeit, aktiv zu werden. Je nach Lage ist ein offenes Gespräch unumgänglich, um zu klären, ob

*Eine toxische Beziehung zu beenden, ist oft der einzige Ausweg, um sich nicht selbst gänzlich zu verlieren.*

dein Gegenüber die Bereitschaft mitbringt, mit dir gemeinsam nach echten Lösungen zu suchen. Bei einer toxischen Beziehung im Arbeitsumfeld kann zum Beispiel ein externer Moderator hinzugezogen werden, in toxischen Familiensystemen kann eine Familientherapie oder systemische Therapie helfen, in Freundschaften ist die ehrliche Bereitschaft wichtig, gemeinsam eine neue Basis zu finden, und in Liebesbeziehungen kann eine Paartherapie zur Lösung beitragen.

Egal, welche Rollen du momentan in der toxischen Beziehung spielst, ob du Opfer, Täter oder Retter bist (Seite 18 ff.) – der Weg, sich daraus zu befreien, beginnt immer bei dir selbst.

Die Ursachen toxischer Beziehungen und toxischer Beziehungsmuster finden wir immer in unserer Seele und in Bewusstseinssebenen abgespeichert, die uns normalerweise nicht zugänglich sind. Daher ist es unerlässlich, sich aus seinen eigenen innerseelischen und unterbewussten Mustern zu befreien.



Ansonsten beenden wir eine toxische Beziehung, brechen den Kontakt zu unseren Eltern, Verwandten und Freunden ab oder kündigen unsere Arbeitsstelle, nur um dann in kurzer Zeit in ähnliche negative Beziehungen und Abhängigkeiten zu schlittern.

Das hat nichts mit Schuld zu tun (Seite 45 f.), auch wenn du dich möglicherweise schuldig fühlst. Vielmehr geht es um echte innere Heilung. Schuldzuweisungen bringen dich definitiv nicht weiter.

### **Professionelle Hilfe**

Wenn du für dich feststellst, dass du in einer toxischen Beziehung oder auch in mehreren toxischen Beziehungen feststeckst, und du selbst nicht die Kraft hast, dich daraus zu lösen, dann suche dir unbedingt professionelle Hilfe von einem Therapeuten, der sich mit dem Thema auskennt. Oft gelingt der Absprung erst, wenn grundlegende Seelenthemen gelöst sind und damit der Zugang zur eigenen inneren Weisheit, zur Selbstliebe und zum Selbstwert und zur eigenen inneren Schöpferkraft wieder aktiviert ist. Dieses Buch und die darin vorgestellten Methoden bieten dir Hilfe und Unterstützung und helfen dir, deine Situation zu verstehen. Möglicherweise genügt das nicht und du kannst trotzdem nicht genügend Kraft und Willen aufbringen, um dich zu befreien. Dann ist die Unterstützung durch einen Therapeuten unbedingt zu empfehlen.

### ***Das Ego entsteht aus dem Gefühl des Getrenntseins***

Unser Verhalten insbesondere in Beziehungen wird oft durch das Ego geprägt, das aus einer verletzten Seele entstanden ist.

Eine Seele, die hierher auf diese Welt kommt, um sich zu inkarnieren, trägt den göttlichen Funken der universellen, allumfassenden, bedingungslosen Liebe mit sich. Sie weiß um die

Beschaffenheit des Universums und hat eine bestimmte Absicht, die sie hier auf der Welt verwirklichen will. Dazu tritt sie in Beziehung zur Welt und zu anderen Menschen. In der materiellen Welt trifft diese Seele auf andere Energien, die ihrer Absicht auch entgegenstehen, und sie wird mit negativen menschlichen Gefühlen konfrontiert. So wird die Seele durch die Eltern, das Umfeld oder die Gesellschaft immer wieder verletzt und verliert langsam die Verbindung zur allumfassenden Liebe. Diese ist zwar weiter in ihr abgespeichert, aber dem normalen Bewusstsein nicht mehr zugänglich.

*Seelenverletzungen lassen das Ego wachsen und verhindern die Verbindung zur Liebe.*

Die Verletzungen und die fehlende Verbindung zur Liebe führen zu einem Gefühl des Alleinseins und des Getrenntseins. Um diesen Schmerz zu überwinden und nicht mehr spüren zu müssen, wird das Ego geboren, das fortan versucht, durch Ersatzstrategien wieder ein Gefühl der Verbundenheit herzustellen. Der innere Boykotteur – also der Teil in uns, der uns immer wieder scheitern lässt und uns das Leben oft schwer macht, indem er uns Steine in den Weg legt, wird zum mächtigsten Verbündeten des Egos.

# Opfer, Täter und Retter

---

Um toxische Beziehungen zu verstehen, greift es sicherlich zu kurz, immer nur mit dem Finger auf die vermeintlich »Bösen« zu zeigen. Natürlich sind Verhaltensweisen, wie wir sie im letzten Kapitel beschrieben haben, völlig inakzeptabel. Kein Mensch hat das Recht, einen anderen zu manipulieren, herabzusetzen, zu instrumentalisieren oder für die Befriedigung seiner eigenen Defizite zu missbrauchen, so wie es in toxischen Beziehungen geschieht. Insofern müssen wir klare Grenzen setzen und dürfen solche Verhaltensweisen keinesfalls tolerieren oder rechtfertigen.

Die Praxis zeigt aber, dass es bestimmte unterbewusste Rollenmuster gibt, die manche Menschen von einer toxischen Beziehung in die nächste stolpern lassen. Wollen wir uns dauerhaft von diesen Mustern befreien, kommen wir nicht umhin, uns mit uns selbst und diesen Mustern zu beschäftigen. Schauen wir uns daher an, wie Menschen agieren, nach welchen grundlegenden Mustern sie handeln.

## *Der Opfer-Täter-Retter-Mechanismus*

Solange wir ein verletztes Ego in uns haben und dieses die Kontrolle innehat, neigen wir dazu, bestimmte Rollenmuster zu übernehmen. Gerade in toxischen Beziehungen finden wir dabei eine meist eindeutige Rollenverteilung zwischen Opfer, Täter und Retter.

Um es vorweg klar und deutlich auszusprechen: Wir sind weder Opfer noch Täter noch Retter. Wir identifizieren uns nur in wechselnden Konstellationen mit diesen Rollen. So kann es

zum Beispiel sein, dass jemand beruflich keine der Rollen einnimmt und souverän aus seiner inneren Schöpferkraft und Weisheit heraus agiert. Trifft dieser Mensch jedoch auf seine Eltern, verfällt er plötzlich in die Opferrolle und erträgt stoisch die Herabwürdigungen der Eltern. In seiner Ehe wiederum agiert dieser Mensch als Täter, missachtet die Bedürfnisse seines Partners und seiner Kinder, schaut vorwiegend auf seine egoistischen Interessen und agiert cholerisch und manipulativ.

Meist ist uns überhaupt nicht klar, dass wir durch die unbewusste Identifizierung mit diesen Rollen einen Albtraum aufrechterhalten, der es uns unmöglich macht, ein kreatives Leben in Freiheit und Liebe zu führen und nährnde Beziehungsstrukturen aufzubauen. Das Ziel ist hier, sein eigenes Rollenverhalten zu hinterfragen, aus diesen Rollen auszusteigen und sich stattdessen mit seiner eigenen inneren Schöpferkraft zu verbinden, um aus einem inneren Zustand des Heilseins und Freiseins, verbunden mit der Liebe, zu agieren.

*Wir identifizieren uns in wechselnden Konstellationen mit den Rollen des Opfers, des Täters und des Retters.*

Betrachten wir dazu die einzelnen Rollen, mit denen wir uns in unseren Beziehungen identifizieren, etwas genauer. Sie treten allerdings selten in Reinform auf.

### **Die Rolle des Opfers**

Das Opfer fühlt sich ohnmächtig und schwach. Hilflos muss es immer wieder miterleben, dass die anderen einfach über seine Grenzen hinwegtrampeln. Niemand nimmt wirklich Rücksicht und nur allzu oft wird es mit seinen Bedürfnissen ignoriert. Menschen in der Opferrolle werden von den Tätern immer wieder missbraucht, manipuliert, geschlagen oder gedemütigt, sie dienen als Prellbock für die Launen der »Starken«. Das Leben scheint es nicht gut mit ihnen zu meinen. Egal, was sie tun, sie sind die ewigen Verlierer, nichts will ihnen gelingen.

Identifiziert sich ein Mensch in einem bestimmten Lebensbereich mit dieser Rolle, so gibt er automatisch jegliche Verantwortung für sein Leben aus der Hand. Schuld sind immer die anderen – die bösen Eltern, die Familie, der machtgierige Kollege, die widrigen Umstände, das Leben oder Gott, der keine Hilfe bringt. Das Opfer erkennt nicht die eigene Verantwortung und auch nicht die eigene Schöpferkraft. Es weiß (noch) nicht, dass er in einer Rolle feststeckt. Wird ihm dies bewusst, ist das der erste Schritt, um andere Wege zu gehen und trotz der schlimmen Umstände zu handeln. Dann ist es ihm möglich, seine Seele zu heilen und aus den toxischen Beziehungsmustern auszusteigen, um zukünftig sein Leben schöpferisch zu gestalten und erfüllende Beziehungen aufzubauen.

### **Die Rolle des Täters**

Der Täter hat innerseelisch dasselbe Problem wie das Opfer, er hat sich nur unbewusst für die gegenteilige Lebensstrategie entschieden. Abgeschnitten von seinem natürlichen Mitgefühl und seiner wahren inneren Stärke, geht er rücksichtslos durchs Leben. Er ist in ständiger Kampfbereitschaft und sieht die Erde als einen Planeten, auf dem nur der Stärkere überlebt. Er nimmt sich, was er will, verletzt andere Menschen, beutet Tiere und Natur aus und ist ständig darauf bedacht, als Sieger dazustehen.

Der Täter braucht das Opfer als Gegenüber, sei es in Beziehungen, Arbeitsverhältnissen, Freundschaften oder innerhalb der Familie. Er benutzt Menschen (oder auch Tiere oder die Natur), um sich immer wieder seine Überlegenheit und Stärke zu beweisen. Gerade in Beziehungen zu anderen Menschen agiert er rücksichtslos und setzt sämtliche Mittel der Manipulation und Herabwürdigung ein, nur um sich selbst stark zu fühlen.

*Wollen wir uns aus diesen  
Rollen lösen, führt der Weg über  
die Heilung der Seele.*

## Die Rolle des Retters

Die Rolle des Retters kann in toxischen Beziehungen sowohl von einem der Beteiligten als auch von Außenstehenden eingenommen werden.

Der Täter als Retter: Der Täter, der gerade noch sein Opfer gequält, gedemütigt, ignoriert und erniedrigt hat, schwenkt plötzlich um und erklärt dem Opfer, dass es nur mit ihm überhaupt etwas zustande bringt. Damit versucht er, das desolatte Ich des Opfers noch mehr zu manipulieren, und bindet dessen Selbstwert an sein Wohlwollen.

Das Opfer als Retter: Das Opfer ist in der Illusion gefangen, dass es den Täter dazu bringen kann, von seinen negativen und schädlichen Verhaltensweisen loszulassen. Das Opfer sieht es als seine Mission an, die Beziehung zu retten und ist dafür bereit, alles über sich ergehen zu lassen.

Der externe Retter sieht das Problem der toxischen Verstrickung und versucht, dem Opfer zu helfen und es aus der Beziehung zu befreien. Ist der Retter nicht im Helfersyndrom gefangen, kann diese Unterstützung wertvoll sein. Hat der Retter aber ein Helfersyndrom und lebt dieses aus, ohne zu merken, dass er genauso wenig frei ist wie das Opfer oder der Täter, hilft das meist nicht weiter, sondern verkompliziert die Lage zusätzlich. Da ein Mensch mit Helfersyndrom jemanden braucht, dem er helfen kann, darf das Opfer nach dieser Logik gar nicht gerettet werden, da sonst die Helferrolle unnötig würde und sich der Retter dann schnell sinnlos und leer fühlt. So enden manche Rettungsversuche in noch tieferen Abhängigkeiten und wiederum in toxischen Strukturen, wenn die Grundproblematik nicht erkannt wird.

## *Die gegenseitige Abhängigkeit der drei Typen*

Die drei Grundtypen Opfer, Täter und Retter brauchen einander, auch wenn ihnen das nicht bewusst ist. Keiner kann ohne den anderen sein. Indem wir diesen Opfer-Täter-Retter-Mechanismus aufrechterhalten, kreieren wir tagtäglich, jahrein, jahraus unseren ganz persönlichen Albtraum von Neid, Missgunst, Leid, Ohnmacht, Krankheit, Schmerz, Abhängigkeit, Schwäche und toxischen Beziehungen.

Auch viele Familiensysteme funktionieren nach diesem Muster. Dabei sind den beteiligten Familienmitgliedern unterbewusst

*Opfer, Täter und Retter sind  
aufeinander eingespielt, was es  
jedem von ihnen schwer macht,  
aus der Rolle auszusteigen.*

bestimmte Rollen zugewiesen, die jeder von ihnen beibehalten muss, um das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Versucht jemand, aus seiner Position und Rolle auszusteigen, tun alle anderen

Beteiligten ihr Möglichstes, dies zu verhindern. So sind viele Familiensysteme in ihren toxischen Beziehungsmustern gefangen, erstarrt und handlungsunfähig. Schuldzuweisungen, Tabus, Verletzungen und nie ausgesprochene Familiengeheimnisse bleiben bestehen, niemand kann oder darf Verantwortung übernehmen, um diese Blockaden in Freiheit und Liebe aufzulösen. Oft werden über viele Generationen bestimmte Rollen weitergegeben. Hier einige Beispiele dafür:

- ◇ Der erstgeborene Sohn muss die Tradition aufrechterhalten und den Familienbetrieb weiterführen, obwohl er gar kein Interesse daran hat.
- ◇ Das zweitgeborene Kind hat die Rolle des schwarzen Schafes, das die Normen und Werte des Systems nicht übernimmt, sie ablehnt und auch offen dagegen rebelliert.
- ◇ Der Vater ist autoritär und cholerisch, so wie das schon sein Vater und sein Großvater waren.

- ◇ Die Mutter ist hilflos den Launen aller anderen ausgeliefert, so wie auch ihre Mutter bereits in der Opferrolle gefangen war.

Es kann in jeder Generation zu einem Rollenwechsel kommen, aber betrachtet man Familiensysteme etwas genauer, zeigt sich immer wieder, dass in jeder Familie bestimmte Grundstrukturen bestehen und diese in der Regel an die nachfolgende Generation weitergegeben werden. Alle Rollen lassen sich dabei auf den Opfer-Täter-Retter-Mechanismus zurückführen.

Dieselben Mechanismen finden wir auch in toxischen Firmenstrukturen und Arbeitshierarchien, in Gruppen von Freunden und Bekannten und natürlich in Liebesbeziehungen.

### ***Sich ändernde Rollenverteilung in toxischen Beziehungen***

In manchen toxischen Beziehungsstrukturen kommt es immer wieder zu einem Rollentausch und Opfer, Täter und Retter wechseln die Positionen. Für Betroffene ist es wichtig, ehrlich die zugrunde liegenden Strukturen und ihre eigenen Rollen zu erkennen. Blenden wir hier eigene Teile aus, finden wir oft keinen befriedigenden Ausweg aus dem Dilemma und wir geraten immer wieder in dieselben Strukturen.

In dem folgenden Beispiel ist gut zu erkennen, wie sich die Rollenverteilung ändern kann. Rebliert ein Familienmitglied gegen die ihm zuerkannte Rolle, verschiebt sich das ganze Gefüge, ohne dass die beteiligten Personen aus den Verstrickungen aussteigen können.



# Raus aus der toxischen Beziehung!

Es gibt Beziehungen, die sind die Hölle. Statt Sicherheit, Liebe und Geborgenheit zu finden, wird man kontrolliert, kritisiert und abgewertet. Doch glücklicherweise gibt es heilsame Wege, sich daraus zu befreien. Aus Sicht des Heilpraktikers und Schamanen Stefan Limmer sind die Ursachen für toxische Beziehungen auf der Seelenebene zu suchen und können mithilfe von schamanischen Techniken geheilt werden.

Wir lernen, wie wir:

- alte Seelenverträge auflösen
- verlorene Seelenanteile integrieren
- die Kraft der innerseelischen Archetypen aktivieren
- unser Energiesystem schützen und harmonisieren

Wenn du deine Seele heilst, wird der Weg zur glücklichen Beziehung frei!



Dieses Buch  
ist auf PEFC-  
zertifiziertem  
Papier aus  
nachhaltiger  
Waldwirtschaft  
gedruckt.

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-8031-5



9 783833 880315

[www.unum-verlag.de](http://www.unum-verlag.de)