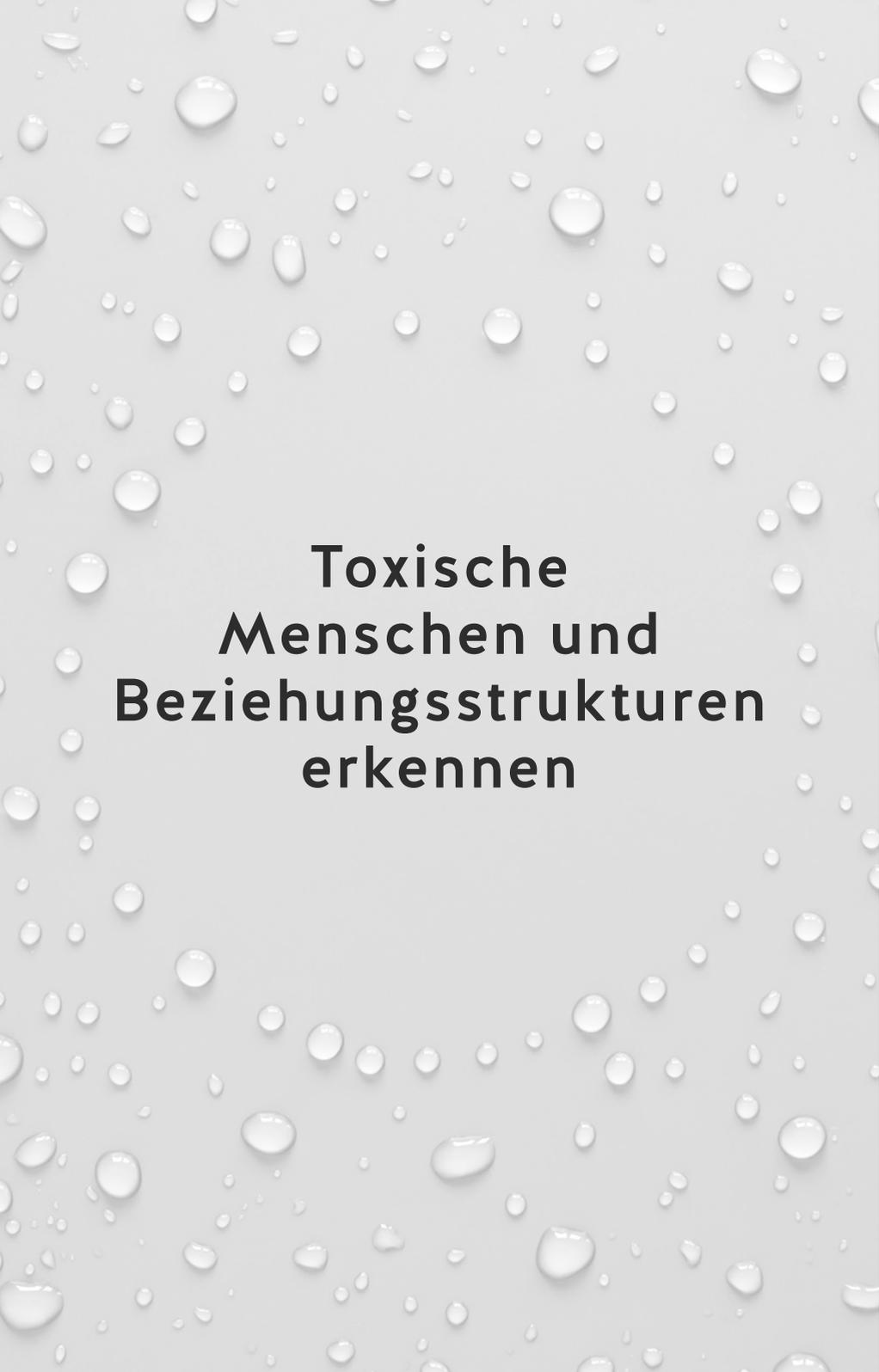


LISA IRANI | ANNA ECKERT

IMMUN GEGEN TOXISCHE MENSCHEN

**Psychologische Tools für den Umgang mit
Narzissten und anderen Leuten, die dir nicht guttun**

GU



Toxische Menschen und Beziehungsstrukturen erkennen

Vergiftete Beziehungen

In den Tiefen unseres Bewusstseins, durch all unsere Erinnerungen und Erfahrungen, formt sich unser Selbst. Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen spielen dabei eine entscheidende Rolle, weil wir Menschen nun mal höchst soziale Wesen sind. Wir begegnen in unserem Leben vielen Menschen, die in den ersten Augenblicken wie leuchtende Gestirne erscheinen – sei es ein neuer Freund, eine Chefin, ein Partner oder ein Familienmitglied. Häufig erweist sich unsere erste Begeisterung als berechtigt und diese Menschen bereichern und unterstützen uns.

Doch es gibt auch jene Menschen, deren Einfluss uns schadet und unsere mentale Gesundheit belastet. Während gesunde Beziehungen uns stärken und aufblühen lassen, können toxische Beziehungen lang anhaltende Spuren in unserer Psyche hinterlassen. Manchmal, ohne es zu bemerken, verfangen wir uns in Beziehungsdynamiken, die uns mehr abverlangen, als sie uns geben. Eine Freundschaft, eine Liebesbeziehung, die uns zunächst als Paradies erschien, entpuppt sich als Labyrinth, in dem man sich selbst verliert.

Der Einfluss toxischer Beziehungen kann verheerend sein. Unser psychisches Immunsystem (siehe Seite 192) wird durch Psychotoxine angegriffen. Als »psychotoxisch« werden in diesem Buch metaphorisch Menschen beschrieben, die sich so verhalten, dass es sich negativ auf die Gesundheit anderer Menschen auswirken kann. »Gif-tige« Menschen schleichen sich leise in unser Leben und schwächen

Was sind toxische Beziehungen?

Toxische Beziehungen sind jene, die von Manipulation, Kontrolle, unlöslichen Konflikten, permanenter Unsicherheit oder mangelnder Unterstützung geprägt sind. Solche Beziehungen hinterlassen destruktive Spuren und bringen unsere Gefühlswelt ins Wanken. Als toxisch manifestieren sie sich durch subtile Zeichen, die manchmal erst mit der Zeit deutlicher werden. Destruktive Beziehungen können unterschiedliche Formen annehmen – sei es innerhalb von Freundschaften, romantischen Partnerschaften, am Arbeitsplatz oder sogar innerhalb von familiären Bindungen.

unser Wohlbefinden. Ein abwertender Kommentar hier, eine erniedrigende Geste dort – die ersten Anzeichen können leicht übersehen werden. Manchmal haben wir Menschen an unserer Seite, deren Einfluss auf unser Leben uns nachhaltig belastet und das innere Gleichgewicht stört.

Diese Menschen können wie eine Art »emotionale Grippe« sein, die das psychische Immunsystem herausfordern und seine Widerstandskraft Stück für Stück schwächen. Die ständigen Konflikte und andauernden emotionalen Turbulenzen in toxischen Beziehungen hinterlassen tiefe emotionale Narben. Diese Narben können das Vertrauen in künftige Beziehungen erschüttern und auch das Selbstwertgefühl eines jeden schwächen. Es beginnt mit einem »emotionalen Schnupfen«, die langfristigen Auswirkungen kommen schleichend und schädlich, bis wir uns ausgebrannt und erschöpft fühlen.

Toxische Beziehungen zeichnen sich gehäuft durch Manipulation und dysfunktionale Verhaltensmuster aus. Oft beginnen sie, wenn Bedürfnisse und Wünsche nicht auf gesunde Weise kommuniziert werden. Ungelöste Konflikte, unterdrückte Emotionen und unausgesprochene Erwartungen legen den Grundstein für eine zunehmend

angespannte Atmosphäre. Was zu Beginn wie Harmonie ausgesehen hat, wird allmählich zu einem dissonanten Klang. Kleine Bemerkungen, als Scherz getarnt, oder scheinbar nichtige Handlungen, die das Vertrauen untergraben, setzen sich fest.

Mit dysfunktionalem Verhalten sind Verhaltensweisen gemeint, die das Wohlbefinden einer Person untergraben und sie daran hindern, ihre Ziele zu erreichen. Dazu gehören beispielsweise andauernde Grenzüberschreitungen, übermäßige Eifersucht oder emotionale Gewalt. Das dysfunktionale Verhalten der toxischen Menschen wird zur Norm und die betroffenen Partner, Freunde oder Familienmitglieder geraten in einen Strudel aus Unsicherheit und Selbstzweifeln. Ständige Kritik, emotionale Ausbeutung oder offene Feindseligkeiten sind in toxischen Beziehungen an der Tagesordnung. Der Übergang zur Giftigkeit geschieht selten von heute auf morgen. Giftige Elemente schleichen sich langsam ein, getarnt als isolierte Vorfälle oder vorübergehende Krisen.

Eine toxische Beziehung zu erkennen und womöglich zu beenden erfordert Mut. Den Mut, genau hinzuschauen, bei sich selbst ebenso wie bei anderen Menschen. Doch der Weg zur Heilung beginnt mit der Erkenntnis, dass niemand dazu verdammt ist, in einer schädlichen Bindung gefangen zu sein. Es ist nie zu spät, den Kurs zu ändern und aus dem Schatten einer toxischen Beziehung herauszutreten. Es ist wie das Öffnen von Vorhängen, hinter denen man sich lange Zeit versteckt hat, um das grelle und blendende Licht der Wahrheit hereinzulassen.

Ein erster Schritt zur Heilung liegt darin, sich selbst einzugestehen, dass nicht jede Verbindung gesund ist, die wir zu einem anderen Menschen eingehen. Dann ist es an der Zeit, einen Ausweg aus der Beziehungsdynamik zu suchen, um wieder durchatmen zu können. Das Loslassen von toxischen Menschen oder Beziehungen bedeutet nicht nur Selbstschutz, sondern auch Selbstentfaltung. Es ist ein Akt der Selbstliebe, der neuen Raum für positive Energie schafft. Manchmal ist es notwendig, sich von Menschen, Beziehungen oder Arbeits-

stellen zu lösen, um Platz für solche zu machen, die uns dabei unterstützen, aufzublühen und uns zu entfalten. In diesem Prozess des Loslassens und Neuanfangs blüht auch die eigene Resilienz (siehe Seite ab 195) auf.

Der Weg aus einer toxischen Beziehung kann sehr herausfordernd sein, führt aber zu einem Ort, der von Freiheit, Selbstachtung und authentischen Verbindungen geprägt ist. Selbstreflexion, klare Grenzen und die Bereitschaft, sich von schädlichen Einflüssen zu lösen, können den Weg zu einer erfüllenden Beziehung zu sich selbst und zu anderen ebnen. Im eigenen Handeln liegt die Kraft.

Indikatoren für dysfunktionales Verhalten

»Ich kann nicht fassen, dass ich schon wieder auf denselben Typ Mensch reingefallen bin.« »Irgendwie werde ich immer von allen enttäuscht.« »Egal, was ich tue, irgendwann entpuppt sich mein Chef immer als Narzisst.« »Am besten bleibe ich für immer allein, ich habe einfach kein gutes Händchen für Menschen.« »Es ist, als würde ich toxische Menschen magisch anziehen.«

Kannst du dich in einer dieser Aussagen wiedererkennen und fragst dich, ob es reiner Zufall oder einfach nur Pech ist? »Toxisch« ist zwar ein chemischer, biologischer oder medizinischer Begriff, bezeichnet aber auch eine ungesunde soziale Beziehung zwischen Menschen. Solche Beziehungen zeichnen sich häufig durch extrem narzisstische Verhaltensweisen aus, eine Kommunikation auf Augenhöhe ist häufig unmöglich. Toxische Beziehungen und dysfunktionales Verhalten gibt es nicht nur zwischen zwei Menschen in ihren Liebesbeziehungen, sondern sie spielen auch immer wieder in Eltern-Kind-Beziehungen, Freundschaften, generationsübergreifenden Konflikten, an Arbeitsplätzen, in der Schule oder im Studium eine Rolle.

Diese Beziehungsmuster entstehen nicht aus dem Nichts. Nach einer schmerzhaften Kindheit, einem belastenden Elternhaus, einer Trennung oder gewalttätigen Beziehung sind wir häufig unbewusst dazu bereit, uns von Menschen in den Bann ziehen zu lassen, die (zumindest anfänglich) offen und freundlich zu uns sind. In der Regel gibt es einen empathischen, verständnisvollen und unterwürfigen Part, der auf einen dominanten und häufig narzisstisch getönten Part trifft. In psychotoxischen Konstellationen gibt es häufig abrupte Wechsel zwischen harmonischen Momenten und plötzlich aggressiven und heftigen Episoden. Warum verharren wir dennoch in diesen Beziehungen? Weil wir die dysfunktionalen und manipulativen Verhaltensweisen häufig bereits aus der Kindheit kennen und sie schnell zur Gewohnheit werden. Immer wiederkehrende Streitereien, Konflikte und gewaltvolle Auseinandersetzungen lassen uns mit der Zeit abstupfen. Je häufiger wir uns als einsam und hilflos erleben, desto weniger trauen wir uns, nach Lösungen für diese Situation zu suchen. Wir bleiben gefangen und wiederholen immer wieder dieselbe leidvolle Erfahrung.

Zu dem Zeitpunkt, an dem eine Flucht noch möglich wäre, merken wir es meist selber nicht. Viele Menschen erkennen lange Zeit nicht, dass sie in ihrer selbst geschaffenen Falle gefangen sind, und können sich daher nur unter Mühen befreien. Die psychotoxischen Personen wenden so geschickt ihre Manipulationstaktiken an, dass ihr Gegenüber sich schnell in ihrem Geflecht verliert.

Hoffst auch du darauf, dass »dein« toxischer Mensch sich ändern wird und eure Beziehung sich verbessert, weil sie auch zu Beginn so wundervoll war? Oder sind es die Angst und die Gewohnheit, die dich daran hindern, dir selbst zu helfen? Der Unterschied zwischen »toxischem« und »normalem« Verhalten liegt darin, dass Auseinandersetzungen entweder destruktiv das Wachstum beider Beteiligten behindern oder konstruktiv fördern. Frage dich also:

- Wie gehen wir beide mit Konflikten um?
- Kann ein Streit produktiv sein?

Übung: Müssen oder wollen

1. Frage dich, warum du Dinge tust, die du eigentlich nicht tun möchtest.
2. Tausche die »Ich muss..., weil...«-Sätze aus durch »Ich will..., weil...«-Sätze.

Zum Beispiel:

»Ich muss Sport machen, weil mein Partner mich sonst unattraktiv findet.« – »Ich will Sport machen, weil ich mich in meinem Körper wohlfühlen möchte.«

In fünf Schritten aus der Opferrolle

Wir erklären dir, wie du die Opferrolle ein für alle Mal hinter dir lassen kannst. Es ist normal, sich manchmal machtlos und unglücklich zu fühlen, aber wir leiten dich in fünf einfachen Schritten dazu an, aus diesem Muster auszubrechen. So lernst du, wieder an deine eigene Stärke und Selbstbestimmung zu glauben.

1. Identifiziere deine Position.

Um aus der Rolle des Opfers auszubrechen, ist es wichtig, deinen gegenwärtigen Zustand zu erkennen. Veränderungen können erst dann eingeleitet werden, wenn die Illusion weicht und du dich der Realität stellst. Reflektiere, in welchen Situationen du dich vor allem beschwerst, besonders über andere Menschen oder äußere Umstände. Ob es das regnerische Wetter ist, die unfaire Behandlung des Chefs, ungerechte Prüfungsbedingungen, eine schwierige wirtschaftliche Lage oder die fehlende Aufmerksamkeit deines Partners ist. Wie häufig äußerst du vor anderen deine Unzufriedenheit, um Anerkennung und Bestätigung zu bekommen?

2. Reflektiere, wie viel Macht du abgibst.

Denke einmal darüber nach, wer tatsächlich die Kontrolle über deine Stimmung hat. Bestimmt die Frau, die sich beim Einkaufen vorge-drängelt hat, tatsächlich die Qualität deines gesamten Tages? Beeinflusst deine Großmutter, die dich zurechtgewiesen hat, deine Laune für den gesamten Feierabend? Hast du wirklich die Macht über deine Gefühle und dein Leben? Oder überlässt du diese Macht bereitwillig anderen Menschen? Vergiss nicht: Dich in die Opferrolle zu begeben ist eine bewusste Entscheidung. Du willst doch nicht zulassen, dass die Frau im Supermarkt einen größeren Einfluss auf deine Emotionen hat als du selbst!

3. Wechsel die Perspektive.

Wenn toxische Menschen (oder solche, die wir dafür halten) uns schlecht behandeln oder nicht so, wie wir es gerne hätten, dann kann es hilfreich sein, die Situation aus ihrer Perspektive zu betrachten. Vielleicht hat sich die Frau im Supermarkt vorge-drängelt, weil sie ihren Hund im Auto gelassen hat und schnell zu ihm zurückkehren möchte. Vielleicht hat deine Chefin private Sorgen, sodass sie dir gerade nicht die Dankbarkeit entgegenbringen kann, die du dir wünschst. Ein neuer Blickwinkel auf die Situation kann dazu beitragen, dich weniger hilflos zu fühlen, negative Emotionen zu reduzieren und die Opferrolle hinter dir zu lassen.

4. Finde neue Lösungen.

Statt dich immer den äußeren Umständen anzuliefern und von deinem Leben hin und her geschubst zu werden, beginne, aktiv nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Manche Umstände lassen sich allein durch eine Veränderung deiner Einstellung beeinflussen. In deinem Leben wird es noch einige Situationen geben, in denen du dich unfair behandelt fühlst. Anstatt dich darüber aufzuregen und den gesamten Tag in der Opferrolle zu verharren, versuche, das Ganze aus einer anderen Perspektive zu betrachten und es einfach abzuschüt-

mung und dein Selbstwertgefühl beeinflusst? Das kann zum Beispiel sein, wenn dich jemand um einen Gefallen bittet, den du eigentlich nicht erfüllen möchtest, oder wenn du dich in einer Situation befindest, die für dich unangenehm ist, du dich aber aus Höflichkeit oder Angst vor Konflikten nicht traust, Nein zu sagen. Dieses Verhaltensmuster wirkt sich negativ auf dein psychisches Immunsystem aus und kann dazu führen, dass du dich überfordert, ausgenutzt oder unwohl fühlst. Vermutlich fühlst du dich in solchen Momenten schlecht oder machst dir sogar selbst Vorwürfe, weil du dich wieder nicht getraut hast, für dich selbst einzustehen.

Es ist keine Schwäche, sondern eine Stärke, für seine eigenen Bedürfnisse einzustehen und sich vor unangemessenem Verhalten psychotoxischer Menschen zu schützen.

Übung: Die Kraft des Neins: Selbstbestimmt Grenzen setzen

Nimm dir zunächst Zeit, um über deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen innerhalb deiner belastenden Beziehung nachzudenken. Welche Situationen führen dazu, dass du dich unwohl fühlst oder deine Grenzen überschritten wurden? Achte dabei auf deine Körpersignale. Wenn du dich nicht wohlfühlst oder merkst, dass eine gewisse Verhaltensweise dich unglücklich macht, dann spüre bewusst in deinen Körper hinein und nimm diese Signale ernst. Übe dann, klar und deutlich Nein zu sagen. Das bedeutet, dass du deine Ablehnung höflich, aber bestimmt kommunizierst. Vermeide Ausreden oder Entschuldigungen und bleibe bei deinem Nein authentisch.

Wenn du von einer Frage oder Bitte überrumpelt wirst und dir noch nicht im Klaren darüber bist, ob du derzeit Kapazitäten dafür hast, diese Bitte zu erfüllen, oder deine Grenzen durch eine sehr persönliche Frage überschritten werden, dann nimm dir einen Moment Zeit und antworte: »Ich würde gern kurz über deine Frage nachdenken. Ich gebe dir aber in zwei Stunden Bescheid.«

Arbeite an deinem Selbstbewusstsein und deinem Selbstwertgefühl (siehe Seite 128). Erinnerung dich daran, dass es in Ordnung ist, für deine Bedürfnisse einzustehen. Übe positive Selbstgespräche und stelle dir vor, wie du bewusst und souverän Nein sagst.

Wenn dein Gegenüber sauer wird, weil du eine Grenze setzt, ist es wichtig, dass du ruhig bleibst und auf deine eigene Sicherheit achtest. Versuche, in einem ruhigen Ton zu sprechen und deine Gefühle klar und respektvoll auszudrücken. Lasse deine Bezugsperson wissen, dass du ihre Gefühle verstehst, aber auch deine eigenen Grenzen respektiert werden müssen. Vermeide es, dich auf einen Streit oder auf eine aggressive Auseinandersetzung einzulassen. Gib der Person Zeit um Raum, sich wieder zu beruhigen, aber bleibe dennoch standhaft bei deiner Grenzsetzung. Vielleicht kann es hilfreich sein, euer Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen, wenn die Emotionen abgeklungen sind.

Belohne dein Nein

Belohne dich für jede Situation, in der du es erfolgreich geschafft hast, Nein zu sagen, und deine Grenzen respektiert hast. Das stärkt nicht nur dein Selbstwertgefühl, sondern auch deine Motivation, weiterhin für dich einzustehen.



LISA IRANI ist studierte Psychologin, Expertin für Mental Health und Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin in Weiterbildung. Seit 2020 steht sie als psychologische Expertin vor der Kamera. Seither inspiriert sie mit ihrem Erfolgspodcast »Cute aber Psycho« sowie ihren Büchern hunderttausende von Menschen.

ANNA ECKERT ist studierte Psychologin und selbstständiger Beziehungs-Coach. Sie ist regelmäßig als psychologische Expertin in TV-Formaten zu sehen und erreicht mit ihren psychologischen Ratschlägen auf TikTok 100.000 Follower. Mit großer fachlicher Expertise und viel Empathie gibt sie Tipps zu Themen wie toxischen Beziehungen, Burn-out und Persönlichkeitsstörungen.

