



---

# TOXISCH, WEGWERFEN ODER DOCH DRUM KÄMPFEN?

---

Zu welchen Mustern sich immer mehr Beziehungen entwickeln und  
woran das liegt



25. JANUAR 2023

Rechercheprotokoll von Saskia Schleyer  
Hochschule Darmstadt, Online Journalismus

## Inhalt

Themenfindung .....	2
Recherche.....	3
A.    Bisherige Medienberichtserstattung - Quellen.....	3
1. Wie viele Beziehungen sind wirklich toxisch?.....	4
2. Der Trend der toxischen Beziehungen und der Einfluss der Medien .....	5
3. Generation beziehungsunfähig?.....	7
B.    Was sind toxische Beziehungen? .....	8
4. Toxische Verhaltensmuster.....	8
5. Lösungsansätze von toxischen Beziehungen .....	9
6. Interviews mit Betroffenen .....	11
C.    Das gesunde Maß in einer Beziehung .....	13
7. Wegwerfen oder drum kämpfen?.....	13
9. Experteninterview .....	14
Fazit.....	16

## THEMENFINDUNG

Toxische Beziehungen – Ein Begriff, dem im Jahr 2022 nahezu jedem etwas sagen sollte. Sowohl in den Sozialen Leben, als auch im realen Leben hat jeder bestimmt schon einmal etwas von ihnen gehört. Doch toxische Beziehungsmuster gibt es schon immer. Erst in den letzten Jahren gewann die Definition immer mehr an Bedeutung. Das Thema zu enttabuisieren ist auf der einen Seite ja erstmal sehr gut. Leute trauen sich mit ihrem Trauma der Vergangenheit an die Öffentlichkeit zu gehen und sich womöglich das erste Mal Hilfe zu holen. Es wurde auf einmal scheinbar zum Trend. Viele Webseiten, YouTube Videos oder Podcasts geben Tipps, wie man aus einer solchen Beziehung flieht oder was man selbst tun kann, wenn man toxische Verhaltensmuster an sich entdeckt.

Auf der anderen Seite sind da aber die Influencer, die einem eine extreme Scheinwelt vorleben, in der jede Beziehung nahezu perfekt zu laufen scheint. Werden sie gefragt, was ihr Geheimrezept für eine solche Beziehung ist, sagen die meisten, dass man Beziehungen nicht so schnell wegwerfen solle. Mit genug Kommunikation und wenn man drum kämpft kann man alles schaffen, sagen sie. Das kann bei Menschen, die sich in einer toxischen Beziehung befinden, jedoch fatale Folgen haben. Ihnen fällt es sowieso schon schwer, aus diesem Beziehungsmuster auszubrechen. Jetzt bekommen sie online auch noch vorgegaukelt, sie sollen nicht ausbrechen, sondern kämpfen.

Bei den beiden Extremen ist es heutzutage sehr schwer, ein gesundes Maß zu erkennen. Den Fragen auf den Grund zu gehen, was denn jetzt richtig ist – „Wegwerfen/ Aufgeben“ oder doch drum kämpfen – wie man diesem Muster entgegenwirken kann, ob die Generation Z und Y überhaupt beziehungsfähig ist und vor allem welchen Einfluss die Sozialen Medien darauf haben, darum soll es in dieser Recherche unter anderem gehen.

Das Ziel dieser Recherche ist es, Antworten auf die oben genannten Fragen zu bekommen und möglichen Betroffenen Lösungsansätze zu präsentieren. Darüber hinaus soll es jedoch hauptsächlich um die Unterscheidung dieser beiden Extremen gehen, da Lösungsansätze um aus einer toxischen Beziehung herauszukommen bereits in diversen Artikeln aufgegriffen wurden. Diese sollen hier nur kurz angerissen werden.

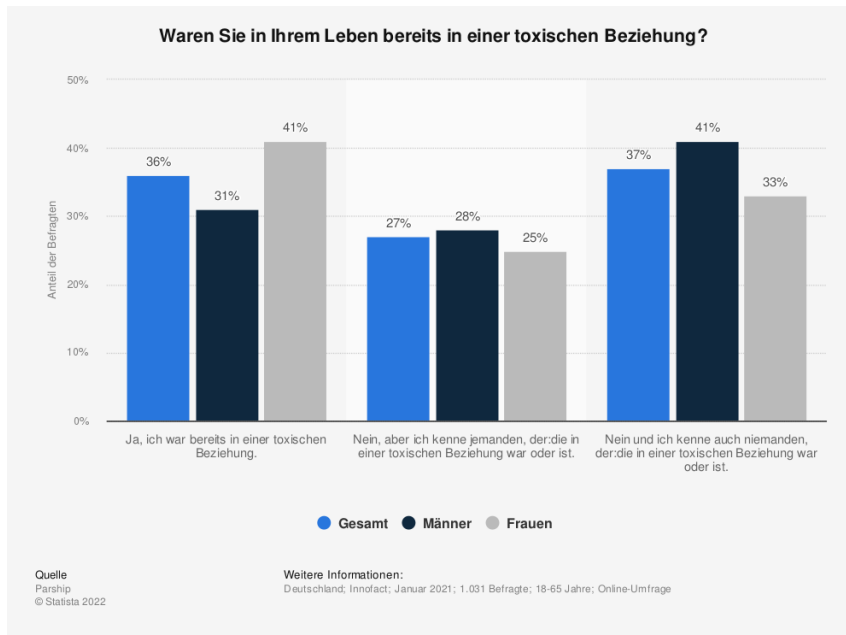
*Disclaimer: Ausschließlich aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.*

## RECHERCHE

### A. Bisherige Medienberichtserstattung - Quellen

- **Artikel:**
  - <https://www.swr3.de/aktuell/magazin/toxische-beziehung-test-100.html#beenden>
  - <https://www.beziehungsweise-magazin.de/ratgeber/partnerschaft-beziehung/bevor-der-stress-uns-scheidet-resilienz-in-der-partnerschaft/>
  - <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article154047201/Ist-die-wahre-Liebe-noch-zu-retten.html>
  - <https://www.qiio.de/toxische-beziehungen-modewort-oder-gesellschaftlicher-trend/>
  - <https://www.paar-ehe-beratung.de/themen/beziehungskiller-facebook-und-co.html>
  - <https://www.paartherapie-odendahl-koeln.de/partnerschaft/>
- **Videos:**
  - <https://youtu.be/9JyjG7WXJhc>
  - <https://youtu.be/uaMznERpJRE>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=YNtWjscZc4c>
- **Statistik**
  - <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1222243/umfrage/umfrage-in-deutschland-zum-fuehren-einer-toxischen-beziehung/>
  - <https://www.parship.de/studien/parship-studie-toxische-beziehung-wenn-die-liebe-giftig-ist/>

## 1. Wie viele Beziehungen sind wirklich toxisch?



Laut einer Online-Umfrage im Auftrag der Online-Partnervermittlung Parship, welche im Januar 2021 durchgeführt und von Statista 2022 veröffentlicht wurde, waren rund 36 Prozent der Befragten bereits in einer toxischen Beziehung. In der Umfrage wurden Menschen zwischen 18 und 65 Jahren befragt. Dabei sind das knapp ein Drittel der männlichen Befragten und etwa 41 Prozent der weiblichen Befragten. Überraschend dabei ist, dass lediglich 37% der Befragten, also nur ein Prozent mehr, bislang in gesunden Partnerschaften lebten/ leben oder noch nie eine Beziehung hatten. Hierbei ist zu kritisieren, dass die Umfrage auch diejenigen befragt, die noch nie in einer Beziehung waren. Das könnte das Ergebnis der tatsächlichen Paare, die in einer gesunden Beziehung leben, verfälschen.

27% haben zwar selbst noch keine toxische Beziehung erlebt, kennen aber Personen, die in einem solchen ungesunden Beziehungskonstrukt leben.

## **2. Der Trend der toxischen Beziehungen und der Einfluss der Medien**

Der Begriff toxische Beziehung scheint ein neues Social-Media-Trend-Wort zu sein. Viele Medien sprechen auch von einem neuen medialen Modebegriff. Das sagten auch die Befragten in den ergänzenden Interviews. Eine fünfzig-jährige, die sich nach eigenen Angaben und der bisher existierenden Definitionen definitiv in einer solchen ungesunden Beziehung befand, kannte den Begriff nicht einmal, da sie (vermutlich aufgrund ihrer Generation) wenig in der sozialen Welt unterwegs ist. Doch der Begriff ist tatsächlich aus dem altgriechischen „*tò tóxon*“ „*der Bogen*“. Schon damals wurde so das Gift bezeichnet, in das der Krieger die Pfeilspitzen tunkte, um seine Feinde zu vergiften. Auf die heutige Welt übertragen ist von einer ungesunden Art einer zwischenmenschlichen Beziehung die Rede. In den sozialen Medien wird dieses Konstrukt mit einer Droge verglichen, die einen davon abhält, sich zu trennen. Immer dann, wenn der eine Part das Gefühl hat, dass der andere sich trennen möchte, gibt er alles, damit es nicht dazu kommt. Hier entsteht eine Dramaturgie-Kurve, die nicht nur im echten Leben existiert, sondern von Büchern und Filmen vorgelebt und romantisiert wird. Andererseits verbreitet sich in der heutigen digitalen Welt das Phänomen „jemand Besseren“ zu finden.

Als problematisch hinsichtlich der Personen in den ungesunden Beziehungen sehen Experten vor allem die Vermischung mit Diagnosen wie Borderline, Narzissmus oder diversen anderen Persönlichkeitsstörungen als Problem. Das Funkformat „Brust Raus“ auf YouTube hebt nochmals spezielle Beispielfilme hervor, in denen toxische Beziehungen mehr als romantisiert werden. So entstehen vor allem bei den jungen Zuschauern zunehmend unrealistische Erwartungen an Liebesbeziehungen. Diese Filme stellen fälschlicherweise dar, dass Vertrauen und Bindung vom ersten Moment existieren, was jedoch im Normalfall eine langjährige Entwicklung mit sich bringt. Ebenfalls problematisch ist das klischeebehaftete Männerbild, wobei der Mann stets gut aussieht, die Frau kontrolliert, stark eifersüchtig

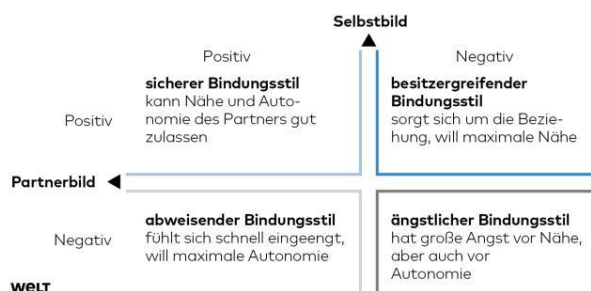
ist und womöglich seine Aggressionen an der Partnerin herauslässt. Ein Parade-Beispiel hierfür sind die Filme Twilight, 365 Tage oder After Passion. Im Film 365 Tage bietet Netflix eine Plattform, in der Entführungen erotisiert wird und sexuelle Gewalt romantisiert wird, kritisieren viele Opfer. Der Mann darf sich alles nehmen was er möchte und wird schließlich sogar belohnt, wenn er nur genug Kohle hat. Die Realität zeigt erschreckenderweise, dass viele Zuschauer dem Beziehungskonstrukt diesem Film verfallen und sich eine genau solche Beziehung wünschen. Auf Tic Tok lautet das Motto „Wenn mein Partner so gut aussieht, darf er alles mit mir machen“. Hier wird der toxische Hauptcharakter meistens für seine Art gefeiert oder sogar verteidigt. Ebenfalls wird in den nachher folgenden Interviews deutlich, dass solche Filme und Romane dafür sorgen können, dass junge Menschen sich viel zu schnell in Beziehungen hineinstürzen.

### 3. Generation beziehungsunfähig?

Durch die Medien sind viele der Überzeugung, dass es toxische Beziehungen in diesem Ausmaß erst seit dem Aufkommen von Social Media gibt. Die Ansprüche an eine perfekte Beziehung sind viel zu hoch und die Sehnsucht nach einer festen Bindung groß. In der großen weiten digitalen Blase findet man scheinbar immer jemand Besseren. In einem Artikel der Welt wird von ganz anderen Anforderungen gesprochen, die die Menschen beispielsweise nach dem zweiten Weltkrieg an eine Beziehung hatten. Sie hatten das Bedürfnis, die Last nicht alleine tragen zu müssen und waren dabei nicht so wählerisch. Mittlerweile bestehe ein ständiger Druck zur Effizienz. Optimierung sei mittlerweile ein Teil unseres Alltags geworden, so auch in einer Beziehung. Der Bindungsstil (siehe Grafik unten) kann sich im Laufe des Lebens zum Beispiel nach einer schlimmen Beziehung verändern. Viele werden vorsichtiger. Die Digitalisierung begünstigt dieses Scheitern, in dem es einem beispielsweise Dating-Plattformen deutlich einfacher machen, einen Seitensprung zu begehen, als es noch früher der Fall war. Dennoch gab es diese Verhaltensweisen in Beziehungen schon immer. Nach der Bindungstheorie des britischen Kinderpsychiaters John Bowlby hat jeder Mensch das Bedürfnis nach einer Bindung. Problem dabei ist jedoch, dass nicht jeder eigene toxische Verhaltensmuster erkennt und daran arbeiten kann oder möchte. Das hat den Nachteil, dass viele Beziehungen oft scheitern oder toxisch werden. Die Diplom-Psychologin Beatrice Wypych (Interview folgt am Ende dieses Protokolls) arbeitet vermehrt mit Extremfällen zusammen und bestätigt dies ebenfalls.

#### Die vier Bindungsstile

von Kim Bartholomew und Leonard M. Horowitz

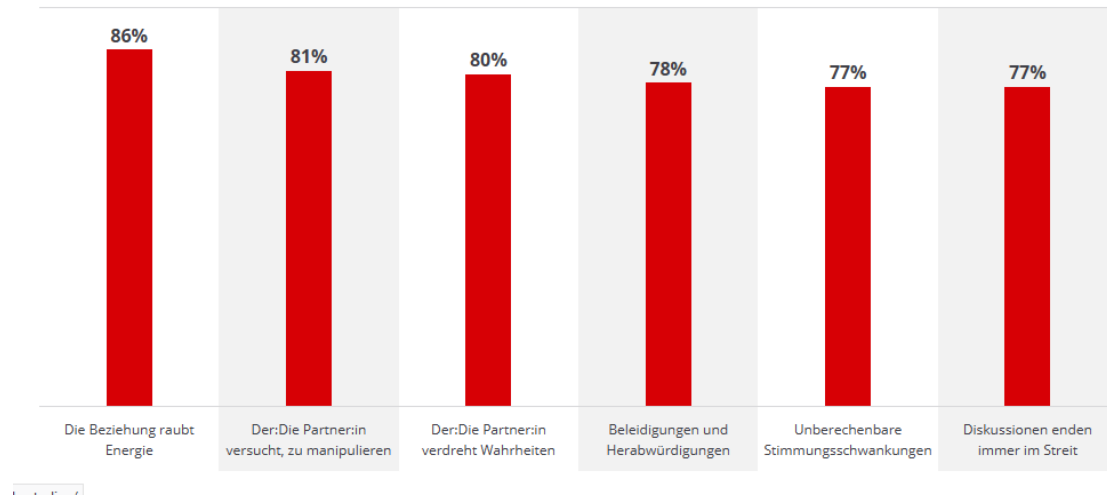




## B. Was sind toxische Beziehungen?

### 4. Toxische Verhaltensmuster

Die häufigsten Anzeichen einer toxischen Beziehung



*Quelle: Bevölkerungsrepräsentative Parship-Studie 2021; Prozentangaben gerundet*

In dieser Parship-Studie aus dem Jahr 2021 werden die häufigsten Merkmale einer giftigen Partnerschaft dargestellt. Diese Anzeichen ergeben sich aus der repräsentativen Umfrage zu der Studie. Fast alle Befragten (86 Prozent) geben an, dass es für sie toxisch bedeutet, wenn einem die Partnerschaft die ganze Energie raubt. Man kann nicht mehr richtig arbeiten, sich schlecht konzentrieren und ist oft müde oder gestresst. Auch Manipulation (81 Prozent), verdrehte Wahrheiten (80 Prozent) und ein herabwürdigendes Verhalten des Partners (78 Prozent) bewerten die Mehrheit der Deutschen als pures Gift für die Beziehung. Diese Anzeichen bestätigen auch nahezu alle meiner Interviewpartner. Mehr dazu später. Grundlose Anklagen, unberechenbare Stimmungsschwankungen, Machtspiele und Diskussionen, die immer im Streit enden, gehören außerdem für je 77 Prozent zu den Anzeichen einer ungesunden Partnerschaft. Eine klare Definition mit klaren Symptomen oder eine äquivalente psychologische Diagnostik gibt es in der psychologischen Fachliteratur jedoch trotz allem nicht.

## 5. Lösungsansätze für toxische Beziehungen

Das Wichtigste ist die Erkenntnis darüber, dass man sich in einer toxischen Beziehung befindet. Dazu sollte man sich selbst immer fragen: Geht es mir Beziehung gut? Wenn die Antwort darauf Nein lautet, fragt man sich anschließend welche Verhaltensweisen des anderen und welche Situationen dazu führen, dass man an der Beziehung zweifelt. Diese Erkenntnis muss bei beiden Beziehungspartnern eintreffen. Wenn ein Part diese Toxizität nicht hinnehmen und sehen möchte, ist der Kampf für die Beziehung nahezu verloren. Zusätzlich benötigt es eine offene Kommunikation. Stellen also beide Partner fest, dass sich die Beziehung ins Negative entwickelt und sind bereit, an sich zu arbeiten, große Hoffnung, die Liebe zu retten. Trennung ist demnach nicht immer der einzige Ausweg.

Ebenfalls sollte man sich frühzeitig Grenzen setzen. Wenn man seine Grenzen kennt, ist es viel schwieriger, diese zu durchbrechen. Viele Psychologen raten auch dazu, sich regelmäßig mit seinen Freunden auszutauschen. So auch Beatrice Wypych im Interview. Dabei sollte man Sätze wie „Warum lässt du das mit dir machen?“ unbedingt vermeiden. Denn das sagt aus, dass man selbst daran Schuld ist. Die Dinge passieren in einer solchen ungesunden Partnerschaft jedoch automatisch. Bei Drogen kann man ja schließlich auch schlecht sagen, dass man sie einfach nicht mehr nehmen sollte. Freunden wird geraten, ehrlich zu sagen, wie die Beziehung auf einen aus einem anderen Blickwinkel wirkt. Die wichtige Entscheidung, ob man sich trennt, kann man jedoch nur ganz alleine treffen.

Ein großes Problem, vor allem in der digitalen Welt, ist das vorschnelle Diagnostizieren von psychischen Krankheiten. Nur weil der Partner sich so oder so verhält, heißt das noch lange nicht, dass er ein Narzisst ist. Diese und weitere Diagnosen können nur Fachleute stellen. Letztendlich muss man sich klar machen, dass man es selbst wert und in der Lage ist, selbstständig Entscheidungen zu treffen. In vielen Fällen hilft es, an positiven Glaubenssätzen zu arbeiten.

Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass solche Beziehungen extrem krank machen können und es durch die emotionale Abhängigkeit kaum oder nur sehr schwierig möglich ist, aus seiner solchen Beziehung auszubrechen. Sollte die Partnerschaft bereits

Saskia Schleyer  
TOXISCH, WEGWERFEN ODER DOCH DRUM KÄMPFEN?

an einem solchen Punkt angekommen sein, wird dringend geraten, sich an Beratungsstellen zu wenden.

**Hier einmal eine Auswahl an Beratungsstellen:**

- Profamilia
- Familien- und Lebensberatung
- Beratungsangebote der katholischen Kirche
- Ehe- und Paarberatung der Diakonie
- Telefonseelsorge
- Weißer Ring
- Rufnummer Gewalt gegen Frauen
- Rufnummer Gewalt gegen Männer



Quelle: Bevölkerungsrepräsentative Parship-Studie 2021; Prozentangaben gerundet

## 6. Interviews mit Betroffenen

Die Altersspanne der Befragten beläuft sich auf 20 bis 50 Jahre. Befragt wurden ausschließlich weibliche Personen, die sich in einer toxischen Beziehung befinden oder befunden haben. Trotz des teilweise sehr großen Altersunterschieds liefen die meisten Beziehungen ziemlich ähnlich ab und es bildete sich ein Muster heraus. Hier wäre es noch interessant gewesen, männliche Partner zu befragen. Diese Möglichkeit ergab sich bei mir leider nicht.

Die Frage, wie die Befragten eine toxische Beziehung definieren würden, beantworteten nahezu alle gleich. Man darf sich nicht ausleben oder der Mensch sein, der man sein möchte. Die Regeln des Partners sind wichtiger als die eigenen Bedürfnisse und schränken einen selbst im eigenen Handeln ein. Ebenfalls kommt es meist zu einem Machtgefälle, wobei ein Partner die Machtstellung übernimmt und den anderen unterdrückt. Die unterdrückte Person gerät meist in eine Abhängigkeit.

Viele schätzen den Einfluss von Romanen und Filmen als sehr gefährlich ein. Das ungesunde Verhalten innerhalb der Beziehung wird als normal angesehen. Darüber hinaus wird ein absolut falsches Wertebild vermittelt, da die dramaturgische Linie gehalten werden muss. Dieses Muster schlägt sich auch in die Köpfe der Konsumenten, die sich in realen Beziehungen befinden.

Das gängige Muster zeigt sich auch in den Befragungen eindeutig: Anfangs ist alles gut, der Partner bombardiert einen mit Liebe, Komplimenten und Geschenken. Plötzlich wandelt sich dann alles ins Gegenteil. Der Partner wendet womöglich psychische und körperliche Gewalt an, bedrängt einen sexuell und übt extreme Eifersucht aus. Die Betroffenen erzählen, dass sie teilweise kein eigenständiges Leben mehr führen konnten, weil ihr Partner sie auf Schritt und Tritt kontrolliert. Bestimmte Klamotten, wie Tops waren untersagt, genauso wie die Treffen mit Freunden. Auf

einmal war man nicht mehr die perfekte Partnerin (in dem Fall weiblich, da nur weibliche Personen befragt wurden), sondern machte alles falsch. Die Schuld wurde auf einmal komplett auf einen selbst übertragen.

Natürlich sprachen die meisten mit Freunden darüber. Anfangs hatten wenige noch Angst, da sie dachten, sie selbst verhalten sich komisch und das Verhalten des Gegenübers wäre normal. Als sie jedoch immer wieder mit den Freunden oder anderen Vertrauten sprachen, begangen diese sich irgendwann nach und nach abzuwenden. Denn sie wussten irgendwann nicht mehr, was sie noch machen sollen. Diejenigen, dessen Freunde jedoch trotzdem jederzeit da waren, trauten sich irgendwann dennoch nicht mehr mit ihnen zu sprechen, da sie Angst vor Gegenwehr hatten. Das erzählte eine Freundin einer Betroffenen im Interview. Sie hat nicht aufgegeben und immer wieder das Gespräch zu ihrer Freundin gesucht. Aber sie musste es selbst erkennen, beschreibt die die Situation.

Der Grund für die Betroffenen, noch in der Beziehung zu bleiben, war häufig die psychische Abhängigkeit. Ebenfalls hofften beide immer noch auf Veränderung und Besserung. Die Androhung Schluss zu machen, wurde irgendwann nicht mehr ernst genommen und man verfiel sich in einer Spirale, in der der Partner die Hand über das Leben des anderen hatte. Als Überlebensmechanismus eigneten sich nahezu alle der Interviewten selbst toxische Züge an.

Die meisten suchten sich nach der Beziehung therapeutische Hilfe und haben heute noch Angst, sich neu zu binden oder intim zu werden. Dennoch befinden sich manche jetzt in einem Prozess der Selbstfindung und lernen ihren eigenen Wert nochmal ganz neu auf eine gesunde Art und Weise kennen.

### **C. Das gesunde Maß in einer Beziehung**

Viele Menschen gehen Beziehungen ein und trennen sich wieder. Das gehört zum normalen Lauf des Lebens dazu.

Manchmal denken wir, das wäre die Liebe unseres Lebens und manchmal täuschen wir uns in dieser Annahme ganz stark. Erfahrungen, die wir in alten Beziehungen mitgenommen haben, beeinflussen uns in den zukünftigen Beziehungen auch. Das muss nicht immer was Schlechtes sein - ein gesundes Maß eben.

Wenn es jedoch zur Unterdrückung eines Parts kommt und sich psychische Folgen anbahnen, dann ist es nicht mehr normal und gesund und man sollte etwas ändern.

### **7. Wegwerfen oder drum kämpfen?**

Rund die Hälfte der Beziehungen gehen heutzutage wieder auseinander, sagt Paartherapeut und Psychologe Guy Bodenmann in seinem Buch. Zu Beginn schwelge man in Hormonen, finde alles an dem anderen bewundernswert. Schließlich ändern sich positive zu negativen Eigenschaften und der eine Part (oder beide) betrachten alles nur als „Geschwätz“. Jetzt ist die Frage, kämpft man drum oder wirft man es lieber weg? Das Wegwerfen (nicht nur in Beziehungen) gilt als Markenzeichen der Gesellschaft. Man kann durch die vielen Optionen, die einem heutzutage zur Verfügung stehen, schnell etwas Neues besorgen. Das ist „Billiger“, als es zu reparieren oder drum zu kämpfen. Aufgrund ihrer niedrigen Qualität, haben Dinge heute eine viel kürzere Haltbarkeit. Daher pflegt man es auch nicht nachhaltig, sondern sucht nach etwas Besserem.

Ein wichtiger Punkt ist jedoch, dass Geben und Nehmen in Beziehungen gleichauf verteilt sind. Der Wunsch eines jeden ist es doch, eine Beziehung zu haben, die auf Dauer hält, glücklich macht, Wachstum ermöglicht und bereichert. Wenn einer dieser Faktoren nicht mehr mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmt, beginnt man die Partnerschaft schnell zu hinterfragen, empfindet sie als unbefriedigend und verliert Freude daran. Dann kommt es häufig zu einer Trennung. Häufig nicht bedacht wird

allerdings, dass sich dieses Muster in der nächsten Beziehungen und allen die darauf noch folgen, weiter fortsetzt, wenn man nicht aktiv daran bzw. dagegen arbeitet.

Dennoch ist es wichtig, dass das nicht immer der beste Weg ist. In Ausnahmefällen und wenn einen die Beziehung innerlich komplett zerstört, sollte man lieber aufgeben. Denn dann hat man nicht aufgegeben, sondern den Kampf der Abhängigkeit besiegt.

## 8. Experteninterview

Interviewpartnerinnen:

- ➔ Beatrice Wypych, Diplom-Psychologin am Institut für Rechtspsychologie Rhein-Main mit den Forschungsschwerpunkten häusliche Gewalt, Stalking, sexueller Missbrauch an Kindern sowie Kindeswohlgefährdung
- ➔ Irma Lindermann, Diplompsychologin für systematische Paartherapie in Weiterstadt

Frau Wypych vergleicht den Begriff toxische Beziehung mit der häuslichen Gewalt. Sie fragt sich, ob es sich hier um eine Wortneuschöpfung oder einfach ein Modewort handelt. Häusliche Gewalt sei immer etwas Systematisches. Dabei spielt Unterdrückung und Machtausübung eine große Rolle.

Ähnlich sieht es auch Frau Lindermann, die dann von einer toxischen Beziehung ausgeht, wenn innerhalb der Partnerschaft ein Schaden angerichtet wurde. Sie sagt zwar auch, dass der Begriff der häuslichen Gewalt ähnelt, jedoch nicht zwingend gleichzusetzen ist. Eine toxische Beziehung könne auch dann sein, wenn sich beide nicht gut tun, wenn sie sich dauerhaft kritisieren oder Ähnliches. Alleine bei der Verwendung der Begriffe bildet sich in unseren Köpfen ein unterschiedliches Bild. In einer solchen ungesunden Beziehung werden Grenzen verschoben und irgendwann wird die Schuld komplett auf den anderen Part der Beziehung projiziert. Dabei sind die Bindungsstile, die wir in der Kindheit bis zum 5. Lebensjahr erworben haben, entscheidend. Hinzu kommen Persönlichkeitsmuster wie zum Beispiel Narzissmus. Die manipulativen Züge werden zwar bewusst eingesetzt, jedoch mit absoluter Überzeugung, dass sie der Richtigkeit entsprechen. Der Hintergrund läuft dabei unbewusst ab. Das sagen beide Psychologinnen.

Saskia Schleyer  
TOXISCH, WEGWERFEN ODER DOCH DRUM KÄMPFEN?

Hollywood-Filme und Romane verzerren hier das Bild der Realität komplett, indem sie einem vorgaukeln, dass man nur mit dem Partner vollkommen sei. Dabei geht der Zuschauer direkt von aus, dass man ohne seinen Partner an der Seite kaputt sei. Das kritisiert Wypych an den Filmen besonders. Es wird einem vermittelt, dass diese manipulativen Züge ein Liebesbeweis sind. Dabei betont sie nochmals, dass sie das auf gar keinen Fall sind. Sie seien nichts anderes, als Dominanzverhalten. Bei narzisstischen Personen sei es letztlich schwierig, etwas zu retten, da sie die Fehler an sich selbst oftmals nicht erkennen.

Ein gesundes Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, seine Bedürfnisse zu erkennen und zu äußern sowie sich Grenzen zu setzen, seien gute Voraussetzungen, um einer solchen toxischen Beziehung nicht zu verfallen, sagt die Psychologin Frau Lindermann. Dennoch kann es grundsätzlich jedem passieren.

Ob man eine Beziehung wegwerfen oder darum kämpfen sollte, hänge sehr stark vom Schaden ab, der bereits angerichtet wurde und was beide Partner möchten, sagt Frau Wypych. Das sagt auch Frau Lindermann. Wenn es jedoch bereits zu Misshandlungen kam, ist es der beste Weg, erst einmal auszusteigen, betont sie. Wenn beide bereit sind, etwas zu verändern, kann es möglich sein, die Beziehung zu retten.



## FAZIT

### 1. Fazit der Recherche

Mit der Beendigung dieser Recherche lässt sich schnell feststellen, dass „Wegwerfmentalität“ der falsche Begriff mögliche Folgen dieser Art von Beziehung ist. Eine toxische Beziehung kann so viel komplexer sein als nur giftig oder ungesund. Besonders junge Menschen werden von diesen Beziehungen ein Leben lang geprägt, je nachdem wie schwerwiegend diese verlaufen aber auch Menschen über die 20er hinaus haben mit solchen Beziehungen zu kämpfen. Ob es bestimmte Persönlichkeiten gibt, die eher von den ungesunden Partnerschaften betroffen sind, ist unklar. Die Meinungen spalten sich hier von Psychologe zu Psychologe, von Webseite zu Webseite. Die geringe Studienlage hilft hier auch nicht besonders weiter. Das Thema ist noch nicht allzu lang in aller Munde, sodass es vermutlich noch dauern wird, bis neue Studien mehr Klarheit verschaffen..

Zwar sollte man mit Spekulationen und Diagnosen eher vorsichtig sein und es bei Verdacht ärztlich abklären lassen, dennoch ist besonders in den Interviews deutlich geworden, dass jeder in irgendeiner Form psychische Folgen davon getragen hat. Manche leiden bis heute darunter. Interessant wäre hier noch gewesen, wie sich das Gegenüber dazu geäußert hätte. Dies war jedoch aufgrund vieler verschiedener Gegebenheiten nicht möglich. In der Recherche wird noch einmal verdeutlicht, dass häusliche Gewalt in der Gesellschaft viel mehr thematisiert werden müsste. Nahezu jedem, den ich damit im Interview konfrontiert habe, war nicht bewusst, dass unter häusliche Gewalt auch psychische Manipulation zählt. Hätten sie das gewusst, wären sie vielleicht ganz anders mit der Situation umgegangen oder hätten sich eher Hilfe geholt.

## 2. Persönliches Fazit und Reflexion

Wie bereits im allgemeinen Fazit erwähnt, ist mir in dieser Recherche ganz besonders die Trennung von „Wegwerfen einer Beziehung“ und „sich selbst zerstören“ bewusst geworden. Es ist ein Unterschied, ob man die Beziehung noch retten kann, weil beide daran arbeiten möchten oder ob ein Part Manipulation anwendet, um den anderen psychisch komplett zu zerstören. Ebenfalls habe ich gelernt, dass diese Manipulation nicht immer bewusst abläuft. Das ist der Grund, weshalb viele Betroffene gar nicht merken, was in ihrer Beziehung schief läuft. Sie sehen es als selbstverständlich. Oder können nur Fehler des anderen wahrnehmen. Erschrocken haben mich die vielen Interviewanfragen auf meine Instagramstory. Einerseits habe ich mich gefreut, dass so viele bereit waren, mit mir über dieses schwierige Thema zu sprechen. Andererseits fand ich es aber sehr erschütternd, wie viele meiner Follower (die zum größten Teil noch sehr jung sind) bereits in einer toxischen Beziehung waren. Das zeigt mir nur noch mal mehr, was der Gesellschaft noch für eine Aufklärungsarbeit bevorsteht. Es ist verdammt noch mal nicht normal, ohne seinen Willen Sex zu haben. Es ist verdammt noch mal nicht normal, sein eigenes Leben für den Partner zu vernachlässigen. All das ist nicht okay und auch nicht normal. Auch wenn es in so vielen Medien falsch dargestellt wird. Mit ein paar Eltern habe ich erst nach der Recherche gesprochen und erfahren, dass sie selbst dachten, diese Aufklärungsarbeit bei ihren Kindern geleistet zu haben. Das kam jedoch nicht ganz bei ihnen an. Irgendwann lässt man einfach Dinge über sich ergehen, ohne es wirklich zu wollen, weil man denkt, man müsste das. Aber das ist nicht so. Man muss in dieser Welt gar nichts außer sterben. Und im Normalfall kann einem auch nichts passieren, wenn man klipp und klar Grenzen setzt und NEIN sagt. In der Gesellschaft herrscht traurigerweise immer noch das Klischeebild von Mann und Frau. Aber wir sind doch diejenigen, die entscheiden, wie wir leben oder nicht? Wir dürfen Nein sagen und wir dürfen auch Ja sagen. Aber dabei sollten wir unsern eigenen Körper nicht außer Acht lassen und immer nach unserem Gefühl entscheiden. Das hat in den meisten Fällen recht.

Jetzt wurde es ziemlich poetisch oder aktivistisch, keine Ahnung, was man am besten dazu sagt.

Um nochmal zu dem anderen organisatorischen Part zu kommen:

Saskia Schleyer  
TOXISCH, WEGWERFEN ODER DOCH DRUM KÄMPFEN?

Anfangs fiel es mir schwer, dieses Thema einzugrenzen. Ich wollte jedem eine Stimme geben und das Thema von möglichst allen Seiten beleuchten. Schnell ist mir aber bewusst geworden, dass das nicht ansatzweise möglich ist. Zumindest nicht in einer einzigen Recherche. Dennoch saß ich an einem Tag in der Universitätsbibliothek und habe es geschafft, alle Punkte im Inhaltsverzeichnis runterzuschreiben, die mir zu dem Thema einfallen. Ein paar strich ich anschließend, da sie teilweise sehr eng miteinander verknüpft waren.

Beim ersten Telefonat mit Frau Wypych, in welchem ich mit ihr über den Interviewtermin gesprochen habe, war ich ziemlich aufgeregt. Denn direkt zu Beginn stellte sie mir die Frage, was für mich eine toxische Beziehung ist. Obwohl ich mich vorher umfangreich informiert hatte, musste ich erst mal kurz in mich gehen und überlegen. Das brachte mich auf die Idee, jedem Einzelnen, den ich interviewe genau diese Frage zu stellen. Und dabei kamen zum Teil echt verschiedene Antworten bei rum.

Insgesamt hat mich die Recherche sehr bereichert. Selbst wenn ich im Nachhinein kein Video mehr dazu veröffentlichen würde, wäre ich stolz auf das hier.