

TARA-LOUISE WITWER

Du bist Gift
für mich

WIE DU LERNST, AUS TOXISCHEN
BEZIEHUNGSMUSTERN AUSZUBRECHEN
UND DICH WIEDER SELBST ZU LIEBEN

mvgverlag 

TARA-LOUISE WITTWER



Du bist Gift
für mich

WIE DU LERNST, AUS TOXISCHEN
BEZIEHUNGSMUSTERN AUSZUBRECHEN
UND DICH WIEDER SELBST ZU LIEBEN


mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Desirée Simeg, Iris Rinser

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/svetalik](https://www.shutterstock.com/svetalik)

Layout und Satz: Mjüjde Puzziferri, MP Medien, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0216-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-572-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-573-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

*Dieses Buch ist für alle Leute, die die Hoffnung auf Liebe
nicht aufgegeben haben.*

*Dieses Buch ist für Menschen, die wissen, dass Liebe
auch Selbstliebe bedeutet.*

*Und dieses Buch ist für mich. Ich bin ausgebrochen, ich
habe die Tür geschlossen. Ich habe gemerkt: Meine große
Liebe – das bin ich. Und niemals war ich stärker
als zu diesem Zeitpunkt.*

Toxisch

*Du sagst, ich sollte anders sein,
vielleicht nicht ganz so laut.*

*Ich drehe meine Stimme runter
und schaue, wie du schaust.*

*Du sagst, ich sollte anders sein,
vielleicht ein bisschen besser.*

*»Du bist nämlich ganz schön hysterisch«,
das sagt auch meine Schwester.*

*Du sagst, ich sollte kleiner sein,
nicht mehr so arrogant.*

*Ich bin doch schon so klitzeklein,
ich wünschte, ich verschwände.*

*Du sagst, ich soll sein, irgendwie,
nur bitte nicht wie ich.*

*Denn ich, das ist ja völlig klar,
ich reiche einfach nicht.*

Tara-Louise Wittwer, Himbeerbrause und Melancholie

Übrigens: In diesem Buch wirst du viele Begriffe lesen, die du vielleicht noch nicht kennst - aber keine Sorge! Am Ende des Buches findest du ein Glossar, wo du immer nachschlagen kannst, wenn du ein Wort nicht verstehst oder die Definition vergessen hast.

Genderhinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Inhaltsverzeichnis

Langsames Gift	11
Für wen ist dieses Buch	13
1. Was ist eigentlich eine toxische Beziehung	19
Wie dich deine Gefühle manchmal täuschen	21
Wie entsteht eine toxische Beziehung	23
Woran du toxische Beziehungen erkennst	26
Checkliste: Steckst du in einer toxischen Beziehung?	31
Auch du selbst bist toxisch	33
Ein prominentes Beispiel für eine toxische Beziehung: Fifty Shades of Grey	43
Toxic Positivity	49
2. Toxische Beziehung – was nun?	53
Toxische Beziehungen im Job	53
Toxische Beziehungen in der Familie	57
Toxische Beziehungen im Freundeskreis	68
Toxische Beziehungen in der Partnerschaft	75
Die Kollusion	78
3. Ein bisschen Wissenschaft und Psychologie im Wirrwarr der zwischenmenschlichen Beziehungen	85
Love me Tinder – wieso ein Swipe oft Gift für uns ist	85
Was im Gehirn passiert, wenn wir verliebt sind	92
Wieso manche Menschen Leid mit Liebe verknüpfen	97
Der Narzisst – ein anderes Kaliber	100

Echoismus – wenn Menschen ihre Stimme verlieren	127
Gaslighting – die trügerische Manipulation der Realität.	134
Der SOS-Guide – raus aus toxischen Beziehungen	141
4. Wie du toxische Beziehungen vermeidest und von ihnen heilst	153
Wieso geraten wir in toxische Beziehungen?	153
Die Kindheit – was sonst!	158
Grundbedürfnisse des Menschen und die daraus resultierende emotionale Abhängigkeit.	164
Es tut weh – wie du den Schmerz einer Trennung verarbeitest.	169
Die Definition von Liebe.	172
Nicht unmöglich – so lernst du nach einer schlechten Erfahrung, wieder zu vertrauen	176
Ängste kontrollieren	183
Abgedroschen, aber wahr: Selbstliebe ist das A und O.	186
Produktive vs. unproduktive Sorgen	193
Diese verfluchte Liebe!	198
Glossar	201
Über die Autorin	205
Quellenverzeichnis	207

Langsames Gift



Stell dir einmal vor, du lebst. Ich meine, so richtig. Du atmest bewusst ein und aus. Du machst das, was dir jede Yoga-App erzählt: Deine Füße auf dem Boden spüren. Du hörst den Vögeln beim Singen zu, du fühlst den Wind auf deiner Haut. Du hältst dieses Buch in deinen Händen, fühlst die Schwere, das Material. Du lebst. Du bist lebendig.

Was für ein schönes Wort: lebendig.

Und jetzt stell dir vor, dass du jeden Morgen zu deinem Kaffee, vielleicht sogar neben deinem Orangensaft mit Kurkuma (denn du lebst ja gesund oder hast es zumindest jedes Jahr im Januar aufs Neue vor) eine kleine Dosis Gift trinkst. Wie damals auf den Partys als Teenager im 2-cl-Shot-Glas. Einfach runter damit! Schmeckt nicht? Egal, muss aber sein. Augen zu und durch. *Brrr*.

Und so vergiftest du dich Tag für Tag, immer weiter. Wieso? Weil du denkst, dass du es irgendwann einfach nicht mehr machen wirst. Dass es aufhört, auf magische Weise. Dass du irgendwann aufwachst und das Gift da nicht mehr steht. Und solange es da steht – tja, solange musst du es eben trinken. Du gibst die Verantwortung ab oder redest das, was passiert, klein: »Alles nicht so schlimm. Wird schon wieder. Das muss so sein. Sooo giftig ist das ja jetzt auch nicht.«

Vielleicht merkst du es noch nicht. Vielleicht bist du nur manchmal ein bisschen müde, erschöpft oder dein Kopf tut ein bisschen weh. Aber nichts besonders Schlimmes. Nichts, was man nicht mit

ein wenig frischer Luft lösen könnte, oder? Du lebst doch gesund, hör mal! Die ganze Kurkuma! Und der Salat!

Denkst du. Sagst du. Sagst du anderen. Sagst du dir selbst immer wieder.

Wieder und wieder und wieder, bis du es glaubst.

Doch dieser Schwindel in deinem Kopf will einfach nicht verschwinden. Und irgendwann wirst du vielleicht merken, dass du so viel Kurkuma trinken kannst, wie du willst – wenn du weiterhin jeden Tag Gift zu dir nimmst, kannst und wirst du dich niemals besser fühlen. Du kannst so nicht gesund werden oder gesund bleiben.

Jetzt denkst du vielleicht: »Ja, gut, wer ist denn auch so bescheuert und kippt sich jeden Morgen eine Dosis reines Gift rein? Ist ja völlig klar, dass man dabei nicht gesund sein kann!« Richtig. Es ist so offensichtlich, oder? Und trotzdem halten viele daran fest: »Ich liebe dieses Gift. Das Gift und ich, wir haben schon so viele schöne Morgen miteinander verbracht. Ich schwöre, das ist mein Lieblingsgift auf der ganzen Welt ...«

Absurde Worte. Absurde Gedanken. Und doch alltäglich. Denn ich kenne fast keinen Menschen, der noch nie in einer toxischen Beziehung gesteckt hat. Der sich nicht dadurch freiwillig jeden Tag aufs Neue in eine giftige Situation gebracht und keinen Ausweg gefunden hat. Etwa bei Treffen mit einem Menschen, nach denen er sich leer, ausgelaugt oder wertlos gefühlt hat. Und das ständige Einreden, dass es vielleicht irgendwann besser wird. Ganz sicher, man muss nur fest daran glauben, denn *eigentlich* ist dieser Mensch doch super. Nur gerade, nur eben, nur jetzt, in diesem Moment ... nicht.

Erst Wochen, Monate oder manchmal sogar erst Jahre später merkst du: In Wahrheit warst du dieser Mensch, den du eben noch

belächelt hast. Dieser Mensch mit Orangensaft, Kurkuma und seiner täglichen Dosis Gift. Doch damit ist jetzt Schluss! In diesem Buch werde ich dir zeigen, wie du toxische Menschen und Beziehungen als solche erkennst, und vor allem, wie du eben jene Beziehungsmuster erfolgreich durchbrichst, um endlich wieder frei und gesund zu lieben und geliebt zu werden. Und vielleicht wirst du am Ende des Buches merken: Die wichtigste Beziehung ist die Beziehung zu dir selbst.

Für wen ist dieses Buch?

Viele Leute wissen gar nicht genau, was eine *toxische Beziehung* ist, und erkennen daher nicht, dass sie mittendrin waren oder es sogar noch sind. Damit meine ich nicht nur die typische Partnerbeziehung, die ja oft genug nicht unbedingt vorbildlich und voller Liebe endet. Ich rede von zwischenmenschlichen Beziehungen im Allgemeinen. Das kann über den Bürojob bis hin zum Elternhaus alles sein.

Deine Mutter, die nie mit deinen Leistungen zufrieden ist; dein Chef, der dich permanent »hysterisch« nennt, weil du definitiv zu viel für zu wenig Gehalt leistest und – in seinen Augen natürlich zu Unrecht – Beschwerde einreichst; deine Freundin, die dir nichts gönnt, immer Witze über deine Schwachstellen reißt und dir fehlenden Humor vorwirft, wenn du dann verletzt bist. Das sind nur ein paar Beispiele für toxische Beziehungen, die dich auf Dauer nicht nur seelisch, sondern auch körperlich krank machen können.

Das Problem ist, dass wir es meist zu spät erkennen oder gar glauben, was man uns sagt: Dass wir »hysterisch« oder »überempfindlich« sind oder uns »nur anstellen«. Denn die Menschen, die uns solche Dinge sagen, stammen oft aus unserem näheren Umfeld. Es sind oft

Menschen, denen wir vertrauen oder denen wir Kompetenz zuschreiben; Menschen, die für uns da waren, als wir krank waren. Die mit uns den ersten großen Liebeskummer verarbeitet haben, damals, mit 16. Menschen, die uns jeden Tag anlächeln und schwören, dass sie uns lieben.

Das ist ja das Schlimme.

Vielleicht lieben sie uns wirklich.

Und genau deswegen tut das dann so weh.

Menschen, die uns nicht gehen lassen, aber auch nicht richtig behandeln, sind toxisch.

Dieses Buch ist also für dich, wenn du eine toxische Beziehung verarbeiten willst. Vielleicht steckst du mittendrin oder du hast sie hinter dich gebracht. Vielleicht hast du dich vom Titel angesprochen gefühlt. Vielleicht weißt du gerade nicht weiter oder du hast eine leise Ahnung, dass du oder jemand in deinem Umfeld sich in einer toxischen Beziehung befinden könnte. So oder so, dieses Buch ist für dich. Und ich hoffe, dass es dir helfen kann.

**BEI TOXISCHEN BEZIEHUNGEN
WEISS MAN NIE, WAS SCHLIMMER
IST:**

**DIE PERSON WIEDERZUSEHEN
ODER
DIE PERSON NIE WIEDERZUSEHEN.**

#WASTARASAGT 

Was passiert eigentlich in meinem Körper, wenn ich mich in einer toxischen Beziehung befinde?

KÖRPERLICH

- **ZITTERN, NERVOSITÄT, NERVÖSE UNRUHE**
- **HERZRASEN, HERZFLATTERN, HERZSTOLPERN**
- **SCHLAFMANGEL**
- **ERHÖHTE CORTISOLWERTE (STRESS)**
 - **GESTÖRTES HORMONGLEICHGEWICHT (ADRENALIN, DOPAMIN UND CORTISOL WERDEN ZU HÄUFIG UND ZU EXTREM AUSGESCHÜTTET, DAS NERVENSYSTEM ÜBERREIZT)**
 - **FAHRIGKEIT, »KURZE ZÜND-SCHNUR«, STIMMUNGSSCHWANKUNGEN, MAN IST UNGEDULDIG UND LAUNISCH**
- **KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN**

#WASTARASAGT 

Was passiert eigentlich seelisch, wenn ich mich in einer toxischen Beziehung befinde?

SEELISCH

- **GEFÜHL VON WERTLOSIGKEIT**
 - **UNSCHLÜSSIGKEIT**
- **KEIN SELBSTVERTRAUEN MEHR**
 - **KEIN SELBSTWERTGEFÜHL**
 - **VERWIRRT**
 - **STILL UND ZURÜCKGEZOGEN**
- **»WALKING ON EGGHELLS« – ANGST VOR STÄNDIGEN ESKALATIONEN IM ALLTAG**
 - **ANGSTZUSTÄNDE**
- **DEPRESSIVE VERSTIMMUNGEN**

#WASTARASAGT 

1. Was ist eigentlich eine toxische Beziehung?



Den Begriff »toxische Beziehung« hast du sicher schon einmal gehört. Vor allem in den letzten Jahren, mit dem Aufkommen von sozialen Medien und der zunehmenden Vernetzung durch das Internet, hat sich das Thema nach und nach verbreitet. Ein Erklärungsversuch könnte sein, dass Leute sich verstanden gefühlt haben durch Posts, in denen andere Leute über ihre Erfahrungen gesprochen haben. Dadurch könnten sich Menschen darin bestärkt gefühlt haben, auch selbst über das Erlebte zu berichten, und ihnen wurden Worte gegeben für Situationen, die sie vorher vielleicht nicht erklären konnten oder die durch Scham weggedrückt wurden. Wenn man den Begriff »toxische Beziehung« bei Google Trends eingibt, kann man erkennen, dass das Thema vor allem in den letzten drei Jahren immer intensiver gesucht wurde. Während bis 2015 fast gar nicht nach »toxischer Beziehung« gesucht wurde, steigt es bis 2018 dann leicht an, um danach zu explodieren und sich ums Dutzendfache zu vervielfachen.

Bedeutet das, dass es immer öfter toxische Beziehungen gibt und wir in einer schrecklichen Zeit leben, um zu lieben und geliebt zu werden? Nein, auf keinen Fall. Durch das Internet haben wir vielmehr die Möglichkeit, uns zu informieren, weiterzubilden und anonym Dinge anzusprechen, für die wir uns vielleicht früher geschämt haben – oder es noch tun. Aber wie das eben so ist mit den Dingen, die hinter ver-

schlossener Tür und in verschlossenen Seelen passieren: Irgendwann kämpfen sie sich durch und bekommen eine Stimme. Und das ist gut so.

Jetzt fragst du dich vielleicht, wieso sich jemand dafür schämen könnte, dass er oder sie in eine toxische Beziehung geraten ist. Aber der Grund ist eigentlich ganz einfach: Man denkt in der Regel, dass einem selbst so etwas nicht passieren kann. Vielleicht bist du der oder die Coole in der Clique. Oder du bist die Person, die ihren Freunden immer als Erste rät: »Mach Schluss!« oder »Lass dir das nicht bieten!« Vielleicht bist du nach außen hin der absolute Power-Mensch und strotzt nur so vor Selbstbewusstsein - aber dies kann oftmals nur eine Fassade sein, die du vielleicht aus Selbstschutz aufgebaut hast. Denn du befindest dich sicher nicht in einer toxischen Beziehung. Redest du dir ein. Denn du bist ja stark.

Aber nein: In eine toxische Beziehung zu geraten, kann jedem passieren und es hat absolut nichts mit Schwäche zu tun. Im Gegenteil: Du gerätst vor allem dann in eine solche Beziehung, wenn du so sehr lieben willst, dass du denkst, du wärst stark genug für zwei. Aber dazu später mehr.

Wie dich deine Gefühle manchmal täuschen

Erst einmal müssen wir klären, woran man eine toxische Beziehung erkennt – und da fängt das Dilemma ja eigentlich auch schon an:

Eine toxische Beziehung ist immer subjektiv.

Das bedeutet, dass es zwar Anzeichen gibt, die darauf schließen lassen, dass es sich um eine toxische Beziehung handelt – aber generell ist es oft auch etwas, das man fühlt.

So wie schon hunderte – ach was – tausende Philosophen, Dichter, Autoren oder Musiker versucht haben, die Liebe als Gefühl zu erklären oder einzufangen, so ist es eben auch mit einer toxischen Beziehung: Du kannst es nicht sehen, aber du fühlst es. Du weißt ganz genau, wenn du in dieser Art von Beziehung steckst. Genauso, wie du ganz genau weißt, dass du jemanden liebst oder verliebt bist.

Es gibt typische Gefühle, die sich einstellen, wenn wir verliebt sind. Wer kennt sie nicht, die berühmten Schmetterlinge, ja, sogar Flugzeuge im Bauch? Dieses nervöse Kribbeln, die Aufregung ... das muss Liebe sein, oder? Ja, aber vielleicht ist es auch Angst. Ich erkläre dir anhand eines Beispiels, wieso es oftmals gar nicht so einfach ist, zwischen diesen beiden Gefühlen zu unterscheiden.

1974 bewiesen die amerikanischen Psychologen Donald Dutton und Arthur Aron von der University of British Columbia mit einem Experiment etwas Erstaunliches: Das aufgeregte Gefühl des Verliebtseins wird oft mit Angst oder Aufregung verwechselt und umgekehrt. Ihr Experiment beruht auf der sogenannten *Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion*.

Die Zwei-Faktoren-Theorie der Emotion ist ein Konzept, welches ursprünglich auf den Sozialpsychologen Stanley Schachter zurückgeht. Es besagt, dass Gefühle immer in einen Kontext gesetzt werden und meist die körperliche Reaktion zuerst wahrgenommen wird, wie beispielsweise: Schwitzen, ein erhöhter Puls oder Herzrasen. Wenn diese Symptome eintreten, suchen wir genau den Grund dafür, der zu der jeweiligen Situation passt - ist es Prüfungsstress, weil wir gerade vor einer Klausur sitzen, oder sind es doch Schmetterlinge im Bauch und die ersten Anzeichen einer jungen Liebe? Schachter ging davon aus, dass diese Gefühle jedoch auch miteinander verwechselt oder