



CHRISTIAN
HEMSCHEMEIER

DIE NEUE
DIMENSION
DER

LIEBE

Wie wir uns in Beziehungen
wahrhaftig berühren,
zutiefst verbinden und
gemeinsam wachsen



arkana

Diplom-Psychologe Christian Hemschemeier, Jahrgang 1967, arbeitet seit über 20 Jahren als Paartherapeut und Singlecoach. 2009 gründete er das Institut für Integrative Paartherapie. Als der Experte für toxische Beziehungen ist er eine gefragte Stimme in TV und Print: Seine Kolumnen und Interviews erscheinen u. a. im Stern, der Brigitte oder dem Redaktionsnetzwerk Deutschland. Mit seiner direkten und ehrlichen Art begeistert er auf YouTube und in seinen Online-Kursen Zehntausende Menschen und hilft ihnen bei Beziehungskrisen oder Dating-Fiaskos weiter. Daneben empfängt der Autor auch Klienten an einem seiner drei Praxisstandorte. Christian Hemschemeier lebt in Hamburg.

CHRISTIAN HEMSCHEMEIER

DIE NEUE
DIMENSION
DER

LIEBE

Wie wir uns in Beziehungen
wahrhaftig berühren,
zutiefst verbinden und
gemeinsam wachsen



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.

Dennoch übernehmen Autoren und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

Originalausgabe

© 2022 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotive: Fond: © Art Mara / creative market;

[Herz-Illustration](#): © Daniela Hofner

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-28712-2

V002

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



Inhalt

[Einleitung](#)

[Dystopia](#) • [Utopia](#)

[Die Krise der Beziehungsstrukturen](#)

[Toxische Beziehungen](#)

[Unerfüllte Beziehungen](#)

[Die dritte Dimension: Jahrtausende des Egos in Beziehungen](#)

[Das Ego in der Tiefenpsychologie](#)

[Sigmund Freud](#) • [C. G. Jung](#) • [Ego und inneres Kind](#)

[Typische 3D-Dilemmata](#)

[Ego und Partnerwahl](#) • [Rosenkrieg](#) • [Eifersucht](#) • [Beleidigt sein](#) • [Die »Mafia-Strategie«](#) • [Sich unnötig klein und abhängig machen](#) • [Alkohol und andere Rauschmittel](#) • [Primäre und sekundäre Gefühle](#) • [Manipulation](#) • [Das Ego macht nicht satt](#) • [Das Ego als Wächter unseres Schmerzkörpers](#)

[Das Ego und Bindungsthemen](#)

[Das Ego des Minuspols: Bedürftigkeit nach vielen Personen](#) • [Das Ego des Pluspols: Abhängigkeit von einer Person](#) • [Unteraktivierte Beziehung als Abspulen von Regeln](#)

[Die Ego-Liebe in den Medien](#)

[Bauchgefühl als Reaktion aufs Ego: Ein guter Indikator](#)

[Die vierte Dimension: Zeit des Übergangs](#)

[Warum scheinbar alles schlimmer wird](#)

[Die ersten Meilensteine auf dem Weg nach 5D](#)

[Die Vorphase](#) • [Meilenstein 1: Erkennen, dass du Opfer geworden bist](#) • [Meilenstein 2: Eigene Anteile am Opfer-Status erkennen](#) • [Meilenstein 3: Eigene Täter-Anteile erkennen](#) • [Meilenstein 4: Die Wüste](#) •

[Meilenstein 5: Universelle Liebe verstehen](#) • [Meilenstein 6: Dualität und Liebe neu verbinden](#)

[Meilensteine in Sprache, Musik und Religion](#)

[Gendergerechte Sprache](#) • [Musik](#) • [Religion](#)

[Ausbruchsversuche aus der Ego-Liebe der dritten Dimension](#)

[Affären und geheime Dreiecke](#) • [Dauersingles](#) • [Offene Beziehungen](#) • [Polyamorie](#) • [Die Frau wählt aus \(Female Choice\)](#)

[Warum es so schwierig ist, seine Probleme loszulassen \(passiv-aggressiv\)](#)

[Warum manche Freundschaften enden, wenn wir höher schwingen](#)

[Warum man Angst vor Erleuchtung haben kann](#)

[Wenn 3D zusammenbricht](#)

[Warum klassische Religionen uns hier nicht viel weiterhelfen können](#)

[Das spirituelle Ego](#)

[Wenn alle Kämpfe ausgefochten sind](#)

[Die Matrix](#)

[Sicherheit](#)

[Die fünfte Dimension: Wo Liebe regiert](#)

[Fiktive 5D-Welten](#)

[Die Göttliche Komödie](#) • [»Star Wars«](#) • [Die Anderswelt](#)

[Neutralität und Ursprünglichkeit](#)

[5D-Liebe und die Gesetze der Dualität](#)

[Das Gesetz von der Freiheit](#) • [Das Gesetz vom Geben und Nehmen](#) • [Das Gesetz der Selbstverantwortung](#) • [Das Gesetz der Ehrlichkeit](#) • [Das Gesetz von Ursache und Wirkung](#) • [Das Gesetz der Anziehung oder Resonanz](#)

[Echte Empathie als vermittelnder Faktor](#)

[Warum wir keine Seelenpartnerschaften mehr brauchen](#)

[Das Ende der »langweiligen« Beziehungen](#)

[Monogame 5D-Beziehungen](#)

Wirklich neue Beziehungsformen in der fünften Dimension

Offene Beziehungen • Teilgeöffnete Beziehungen • Ethische Polyamorie
• Ethische Affären • Mischformen zwischen Freundschaften und Beziehungen • Beziehungen haben nicht mehr diese Vorrangstellung • Ein Hoch auf die romantische Liebe! • Das Spiel mit weiblichen und männlichen Energien • Trennungen in der fünften Dimension

5D-Beziehungen und Freundschaften

Höheres Ich und Intuition

Deine 5D-Blase

Bewusstseinsentwicklung und technischer Fortschritt

Was kannst du tun?

Sich beobachten oder Der innere Flugschreiber • Sich deidentifizieren von Gedanken, Emotionen und vom Schmerzkörper • Das Unbewusste: Den blinden Fleck erwarten • Nicht mehr global bewerten • Aufhören, zu kämpfen beziehungsweise zu vernichten • Ehrlich sein • Liebevoll dem Ego anderer nicht nachgeben • Out of the box und groß denken • Dein Feld reinigen • Überkommene Gelöbnisse loslassen und keine neuen bilden • Verrückte Dinge tun • Keine Rauschmittel nehmen • Sich fernhalten von niedrigschwingenden Emotionen • Es ist dein Leben!

Ebenen jenseits von 5D

Danksagung

Weitere Infos zu mir

Anmerkungen

Einleitung

Dieses Buch handelt von der wirklichen Liebe. Diese Liebe ist universell, sie ist letztlich der Stoff, aus dem wir alle gemacht sind. Es gibt keine Grenzen und keine Beschränkungen dieser hohen Form der Liebe. Ich fokussiere mich vor allem auf die körperliche (romantische) Liebe in unseren materiellen dualen Ebenen und ihren Übergang aus derzeitigen Täter-Opfer-Energien. Ihr dienen diese Zeilen, und sie richten sich an jeden, der sich für diese Form der Liebe interessiert, egal, welche sexuelle Ausrichtung du hast und in welchem Beziehungskonstrukt du gerade bist (dazu gehört natürlich auch das Singledasein).

Es ist mein drittes Buch, und über die Jahre bin ich immer mehr zu einem Grenzgänger zwischen Psychologie und Spiritualität geworden. Ich liebe es, Übereinstimmungen zwischen diesen Welten zu finden, und doch haben sie jede ihre ganz eigene Berechtigung. Hier werden wir diesen Weg konsequent zusammen gehen. Warum ich über Psychologie schreibe, dürfte leicht zu verstehen sein, wenn man meinen Ausbildungshintergrund als Psychologe und Psychotherapeut sieht. Dies ist aber letztlich eine Welt des Verstandes, die mich beruflich wie persönlich irgendwann nicht mehr so richtig weitergebracht hat. Seit ein paar Jahren arbeite ich zunehmend mit »spirituellen Coaches« beziehungsweise Medien. Das adressiert in erster Linie das Herz und eröffnet völlig neue Einsichten, aber auch vor allem zumindest für mich ein Gefühl, nach Hause gekommen zu sein. Natürlich hat dieser spirituelle Weg auch seine Tücken, doch ich finde, er ist eine hervorragende Ergänzung.

Immer noch würde ich jedoch sagen, selbst der spirituellste Weg muss sich im Alltag irgendwo bewähren, und wenn es nur darum geht, dass wir uns wohler fühlen. Die spirituelle Sicht hat mir sehr geholfen zu verstehen, wo wir mit unseren Beziehungen hingehen können (wenn wir das wollen). Das ist ein aufregender, wunderschöner Prozess.

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Folgenden die Begriffe »männlich« und »weiblich« und adressiere die Beziehung zwischen Mann

und Frau. Die besprochenen Konzepte gelten aber uneingeschränkt auch für gleichgeschlechtliche Verbindungen oder anderweitige diverse Konstellationen. »Männlich/weiblich« kann man für sich auch übersetzen in »Yin/Yang« oder alternative Begriffe, welche die grundsätzlich duale respektive polare Natur unserer Realität beschreiben. Ich verwende aus ähnlichen Gründen das generische Maskulinum, damit sind aber – wie grammatisch ja auch vorgesehen – natürlich zu jedem Zeitpunkt gleichwütig männliche, weibliche und diverse Menschen gemeint.

In diesem Buch gibt es viele Themen, die den ein oder anderen »triggern« können, weil die »Liebe in 5D« auf den ersten Blick sehr kontrovers erscheint – und weil heute, in pandemischen Zeiten, die Menschen scheinbar permanent vorgespannt sind. Ich bitte deshalb darum, dieses Buch möglichst unvoreingenommen und mit dem Herzen zu lesen, dann wird es sich dir am besten öffnen!

Dystopia

Wer die Nachrichten schaut, kann eigentlich nur verzweifeln an der Welt. Klimakatastrophe, Kriege, Corona und so weiter und so fort. Dabei leben wir in einem vergleichsweise (noch) friedlichen Land, haben eine funktionierende medizinische Versorgung und sind in aller Regel finanziell abgesichert – wobei auch das in diesen Zeiten sehr zu wanken scheint. Man muss in der Geschichte nur etwas über hundert Jahre zurückgehen und sich vergegenwärtigen, wie das Leben war ohne die Errungenschaften der Medizin, moderne Operationsmethoden oder Hygienemaßnahmen nach heutigem Standard. Kein Wunder, dass die statistische Lebenserwartung nur halb so hoch wie jetzt war. Auch eine über so viele Jahrzehnte währende Zeit des Friedens hat es in Mitteleuropa lange nicht mehr gegeben. Trotzdem sind viele Menschen kreuzunglücklich, die psychischen Erkrankungen haben schon vor Corona massiv zugenommen und seitdem noch mal mehr.

Auch im Beziehungsbereich läuft es scheinbar nicht so prickelnd. Wenn ich auf einem großen Nachrichtenportal Artikel über toxische Beziehungen veröffentliche, haben die unglaublich viele Aufrufe. Scheinbar sind viele

nicht so richtig glücklich mit ihren Partnerschaften, teilweise sogar extrem unglücklich.

Vielleicht fragst du dich, ob früher alles besser war. Ich denke, es war nicht besser, es war wohl noch schlimmer, weil die Menschen in der Regel nicht rauskonnten aus ihren Beziehungen. Es leben noch (Ur)großeltern, die einem viel haarsträubendere Geschichten erzählen können, als man sie selbst erlebte. Mein Vater hat nach wie vor Alpträume von der gefährlichen Nachkriegszeit, als in seinem Ort Gefangenenlager aufgelöst wurden. Oder als die siebenköpfige Familie nichts zu essen hatte.

Damals gab es genauso und wahrscheinlich noch mehr toxische Beziehungen und überhaupt ganz andere, rohe Arten der Konfliktbewältigung bei Paaren. Aber es gab auch kein Internet, in dem darüber berichtet wurde und in dem man sich problemlos hätte informieren können, und es existierten auch keine Strukturen dafür, dass man einigermaßen geordnet eine Beziehung verlassen konnte, wenn man das wollte. Es gab keine Telefonseelsorge und keine Mobbingbeauftragten und schon gar keine Paartherapie. Falls meine Eltern sich hätten trennen wollen, wäre das mit erheblichen beruflichen und privaten Konsequenzen verbunden gewesen – für beide.

Es wird ja andererseits auch gern gesagt, die auf romantischer Liebe gegründete Beziehung sei eine Erfindung der Moderne. Nun, es mag sein, dass früher Ehen in der Regel stärker familiär vermittelt wurden. Aber das wird kaum heißen, dass man sich nicht in jemand anders verliebte, auch wenn man das vielleicht nicht ausleben konnte. Die romantische Liebe ist definitiv keine neue Erfindung, es gab sie schon immer, auch wenn sie nicht realisiert werden konnte.

Heute ist die Liebesbeziehung für viele fast schon der moderne Heilige Gral, auf den sich alle Erlösungswünsche richten. Dennoch haben wir unser Paradies noch nicht gefunden, auch wenn wir, glaube ich, durchaus auf einem guten Weg sind. Noch zu sehr suchen wir das Glück im Außen und beim anderen und scheitern dabei immer wieder. Man kann im äußeren Überfluss sein, man kann viele Menschen daten und sich trotzdem allein und depressiv fühlen. Solange wir nicht den tiefen Brunnen des eigenen

Liebesstroms in uns angegraben haben, ist es schwierig, wirklich einigermaßen dauerhaft glücklich zu sein in dieser Welt.

Ich denke, es ist an der Zeit, dass wir uns auf den Weg der Heilung, der inneren Fülle begeben und eintauchen in die neue Dimension der Liebe. Dieses Buch soll helfen, sich aus dem emotionalen Dystopia der Menschheit (der dritten Dimension, 3D oder Welt der Täter-Opfer-Beziehungen und tiefen Verwurzelung in der Materie; gr. *dýs* [übel, krankhaft] und *tópos* [Platz, Stelle]) ein für alle Mal zu befreien, um über einen Transformationsprozess und einen höheren Grad an Bewusstheit (4D) schließlich in einer lichtdurchfluteten friedlichen Welt der fünften Dimension anzukommen (5D oder spirituelle Welt beziehungsweise unserem wirklichen Zuhause).

Utopia

An den Anfang eines 5D-Buches gehören einfach ein paar Worte über eine Utopie, die wir uns alle erschaffen können (gr. *ou* [nicht] und *tópos* [s. o.], eigtl. »das Nirgendwo«). Und ich bin mir ganz sicher, wir sind auf dem Weg dorthin. Aber angelangt sind wir da definitiv noch nicht.

Lass uns doch mal ein verrücktes Gedankenexperiment starten. Von irgendwoher müssen wir ja kommen. Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, glaubst du wahrscheinlich auch nicht, dass wir ein »zufällig« zusammengewürfelter Haufen Atome mit ein bisschen Biochemie sind. Nehmen wir doch mal an, wir sind Seelen auf der Suche, sich immer neu auszuleben und auszudrücken. Liebe, die sich immer neu erfinden will. Um dies zu tun, müssen wir überhaupt erst mal Wünsche erfahren, ohne Wünsche kann man sich ja schlecht etwas erschaffen wollen. Wenn es Wünsche gibt, gibt es natürlich den Zustand, in dem man diesen Wunsch noch nicht erfüllt hat. Und damit entsteht mindestens ein klitzekleines bisschen Mikro-»Leid«, das uns antreibt. Man könnte es auch neutraler eine Art »Reibung« nennen, die wir positiv auflösen wollen, um das Ergebnis dann zu genießen. Bis wieder neue Wünsche erwachen. Ohne diese Reibung würde nichts entstehen, und es gäbe keinerlei Kreativität und Aktivität. Wenn wir einfach eine hundertprozentig zufriedene Blase wären

in einem Riesenozean, wo sollte da etwas Neues entstehen? Die Größe dieser Reibung bestimmt auch das Ausmaß der nötigen Kreativität (und ebenso Schaffenskraft, wie wir sehen werden), diese Reibung aufzulösen.

Die drei Dimensionen, die wir in diesem Buch besprechen werden, haben also nichts mit Raumdimensionen zu tun. Es sind einfach Erfahrungsräume, von denen keiner per se besser oder schlechter ist. Sie haben jedoch eine unterschiedliche Dichte. Das heißt, die Reibung, die in diesen Räumen entsteht, ist unterschiedlich groß. Je höher die Dichte, desto mehr Reibung entsteht. Außerdem wird die »Materie« mit mehr Dichte träger, es dauert länger, und es braucht vor allem mehr kreatives Potenzial, Einfluss darauf zu nehmen. Das ist der Prozess, der unser Universum in einem spirituellen Sinne größer werden lässt.

Dies alles ergibt nur Sinn auf der Seelenebene. Das heißt, nur wenn wir uns als unsterbliche Seelen verstehen, die sich vorgeburtlich (pränatal) vorgenommen haben, bestimmte Erfahrungen in der polaren Welt zu machen. Zu diesem Zweck erfüllen wir in der aktuellen Inkarnation bestimmte vorher geschlossene Kontrakte, zum Beispiel mit anderen Seelen, die mit uns in die materielle Welt kommen und uns vor mehr oder weniger große Herausforderungen stellen (lat. *incarnatio* [Fleischwerdung, kirchenlat. Menschwerdung]).

Ich denke also, wir alle sind freiwillig auf dieser an sich wunderschönen Erde und wollen dieses verrückte Spiel mitspielen – wobei wir vergessen, was für hervorragende lichtvolle Schöpferwesen wir sind und welche vorgeburtlichen Vereinbarungen wir getroffen haben – und in der dichten Tiefe dieser im spirituellen Bereich häufig sogenannten dritten Dimension unsere Erfahrungen machen: Wie ist es, wenn wir *nicht* in Lichtgeschwindigkeit erschaffen können? Wie ist es, wenn man sprichwörtlich ganz unten aufgekommen ist – und dann ganz langsam realisiert, wie mächtig man ist, und wieder aufsteigt? Was für wunderbare Welten kann man dabei erschaffen? Was für eine verrückte Reise wäre das? Der Himmel ist etwas, was wir hier erschaffen wollen, und nicht etwas, in das wir uns in religiöser Abwendung flüchten.

Du fragst dich vielleicht: Wie kann die Liebe siegen in solch einem Chaos, das es hier auf der Erde gibt? Und ich meine wirkliche, echte Liebe, nicht

nur diese verkrüppelte Ego-Version, die wir meistens erleben.

Ich glaube, viele von uns haben sich entschieden, jetzt mal weiterzugehen und die dritte Dimension der Liebe, die das Spielbecken der Täter-Opfer-Beziehungen ist, hinter sich zu lassen. Dieser Übergang, in dem wir gerade sind, ist sehr rumplig und fordert uns extrem viel ab.

Ich denke, viele wollen jetzt in den Bereich gehen, den die spirituelle Welt gern die »fünfte Dimension« nennt. Interessanterweise kann ich mir das im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen sehr gut vorstellen. Man braucht nicht mal viel Spiritualität, um sich das herzuleiten, es reicht auch Psychologie, aber die Spiritualität macht es einfach so viel bunter und schöner. Das Buch ist dem Ziel gewidmet, dir diese fünfte Dimension schmackhaft zu machen, sodass du dich schon mal darauf freuen kannst. Es soll aber auch erklären, warum es in dieser Übergangszeit, die wir die »vierte Dimension« nennen, scheinbar manchmal eher schlimmer zu werden scheint.

Wenn wir in der fünften Dimension beziehungsweise ankommen respektive uns das erschaffen haben, werden wir wieder im Herzen sein und nicht mehr so auf das Ego hören. Wir haben unser Bestes genauso im Blick wie das Beste der anderen. Wir sind in einer übersprudelnden Fülle und wollen einfach nur abgeben davon, weil es sich so gut anfühlt. Wir sehen keinen Sinn mehr darin, andere aus Angst oder Machtansprüchen zu manipulieren. Trennungen werden ihre Schärfe verlieren, weil wir uns auch mit uns selbst wohlfühlen und wissen, dass wir uns immer wieder neue Beziehungen (auch Beziehungsformen) erschaffen können. Und wenn wir das in the hood hinbekommen, also im Privaten, werden auch unsere Gesellschaftsstrukturen unweigerlich menschenfreundlicher werden.

Der Weg dorthin birgt aber einige Fallstricke, und auch wenn ich überzeugt bin, dass wir da am Ende ankommen werden, möchte ich helfen, den Weg so angenehm wie möglich zu gestalten.



Die Krise der Beziehungsstrukturen

Wie man es auch dreht und wendet, unsere bisherigen Beziehungsstrukturen befinden sich im Umbruch. Das Private ist wie gesagt die Keimzelle für alles, und wenn wir in unserem Alltag Strukturen infrage stellen, wird das sicher auch gesellschaftliche Strukturen verändern.

Da ist zunächst mal die gute alte Ehe. Ja, es heiraten auch noch viele junge Menschen, aber die Scheidungsrate bleibt nach wie vor sehr hoch. Diese Rate hat sich zwischenzeitlich allerdings wieder etwas erholt und liegt derzeit etwas über 30 Prozent.

Gerade von jungen Klienten höre ich auch immer wieder etwas von einer »neuen Romantik« und dem Wunsch nach mehr Zweisamkeit und Intimität. Auf der anderen Seite gibt es aber auch zunehmend mehr Menschen, die es wagen, ungewohnte Wege zu gehen in Richtung mehr offener Beziehungen oder Polyamorie (gr. *polýs* [viel], lat. *amor* [Liebe]) – eine Form des Liebeslebens, bei der einer zu mehreren Partnern eine Beziehung pflegt, was allen Beteiligten bekannt ist und einvernehmlich gelebt wird. Man könnte durchaus sagen, die Variabilität der Beziehungsstrukturen nimmt immer mehr zu, vor allem in den nachwachsenden Generationen.

Nur dass noch viele Ehen existieren, sagt natürlich nichts darüber aus, wie gut es in diesen Ehen läuft. Was neue Studien nämlich auch sagen, ist, dass es immer mehr Untreue gibt und vor allem die Frauen in diesem Bereich inzwischen sogar die Männer überholt haben. In der repräsentativen Elitepartner-Studie von 2020 gaben 31 Prozent der Frauen und 29 Prozent der Männer an, ihre Partner bereits betrogen zu haben.¹ In vielen Umfragen liegen die Werte noch deutlich höher. Dabei zeigen sich interessante weitere Teilergebnisse: Am meisten gehen die Menschen in den Dreißigern und Vierzigern fremd. Aber auch hier unterscheiden sich die Geschlechter. Bei Frauen gibt es eine deutliche Klimax in den Dreißigern, bei Männern steigt die Seitensprungrate kontinuierlich bis in die Fünfziger und Sechziger.

Auch bei den Gründen für das Fremdgehen gibt es deutliche Geschlechterunterschiede: Frauen geben eher emotionale Gründe an, bei Männern ist es häufiger schlicht der Wunsch nach Abwechslung beziehungsweise einfach die Gelegenheit. Hostessen auf Businessmessen können ein Lied davon singen, so viele Nummern bekommen sie zugesteckt ...

Nun, wie kann man diese Daten zusammenfassen und interpretieren? Ich denke, man sieht hier eines: Es sind die Strukturen, die sich in einer Veränderung befinden. Es ist bestimmt nicht die Liebe, die in einer Krise steckt. Wir alle sind aus Liebe gemacht, aus Ursprungsenergie, die nichts anderes ist als Liebe. Wir alle sehnen uns nach echter Liebe. Jeder will sie. Aber die »echte« Liebe ist eben nicht deckungsgleich damit, was wir in unseren Partnerschaften leben oder im Bereich romantischer Kontakte erleben. Es zeigt sich halt immer mehr, dass es viele Wege gibt und nicht »den einen«, der für jeden passt. Wenn aber ein Drittel oder, wie manche sagen, fast die Hälfte der Menschen fremdgeht und für erhebliche psychische Verletzungen sorgt, dann muss man ja schon beinah vom neuen »Normal« sprechen. Dann sollte man sich fragen – und das werden wir in diesem Buch tun –, was hier nicht mehr zusammenpasst und welche Entwicklungen sich so auf konfliktvolle Weise Bahn brechen.

Toxische Beziehungen

Es ist wirklich interessant: Als ich mit meinem YouTube-Kanal 2015 anfang, da tauchte das Wort »toxisch« in Deutschland nur im Zusammenhang mit Chemie oder Biologie auf (gr. *toxikón* [Gift, Pfeilgift]). Ich hatte es bei meinen Recherchen in den USA aufgespürt und fand es genial, weil es das offensichtlich Giftige an diesen Beziehungen so treffend beschreibt. In meinem YouTube-Kanal dreht sich nach wie vor sehr viel darum, und auch in meinen beiden ersten Büchern bin ich sehr intensiv auf diese Dynamiken eingegangen. Das Wort ist mittlerweile nahtlos in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen. Meine Artikel zu diesem Thema beim RND (Redaktionsnetzwerk Deutschland) erreichen regelmäßig Spitzenwerte. Das liegt natürlich nicht nur daran, dass ich so tolle Artikel schreibe (Spaß!), sondern weil das Thema den Menschen derart unter den Nägeln brennt und sie sich so gesehen fühlen damit.

Ich persönlich reserviere den Begriff »toxisch« gern für die wirklich absolut gruseligen koabhängig-narzisstischen Beziehungen, in denen eine extreme Liebessucht auftritt und man unter Umständen bald nicht mehr richtig essen, arbeiten oder schlafen kann. Und schließlich mit einem Horror-Liebeskummer konfrontiert wird. Ich spreche nicht von toxischer Beziehung, wenn ich einfach mal zurückgewiesen werde und mir das nicht gefällt.

Koabhängigkeit und Narzissmus

Unter dem Begriff »Koabhängigkeit« beziehungsweise »Co-Abhängigkeit« versteht man ursprünglich die Situation des engen Umfelds von Suchtkranken (also die Lage ihrer Partner, Kinder oder Eltern). Inzwischen hat sich die Bedeutung des Begriffs erweitert: Er bezeichnet auch eine Liebes- oder Beziehungssucht, die im Extremfall so weit gehen kann, dass man an einer Partnerschaft festhält, obwohl man an ihr zu zerbrechen droht. Oft sind auf der anderen Seite dann entsprechend Partner mit Persönlichkeitsstörungen oder anderen psychischen Störungen, die manipulative Verhaltensweisen an den Tag legen, zum Beispiel Narzissten.

Unter »Narzissmus« versteht man alltagspsychologisch die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen, der sich für bedeutender einschätzt, als neutrale Beobachter ihn sehen. Der Begriff steht in Verbindung mit vielen psychologischen, philosophischen und anderen Konzepten.

Er ist abgeleitet vom antiken Mythos um den Jüngling Narziss, der alle Verehrerinnen und Verehrer abweist. Ein so Versmähter ruft die Götter an, und die Rachegottheit Nemesis bestraft Narziss mit unstillbarer Selbstliebe: Er verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild.

Insgesamt ist der Begriff »toxisch« eine Art Synonym geworden für Beziehungen, bei denen es zwar eine starke Bindung gibt, aber die Beziehungsebene einfach sehr schmerzhaft ist oder nicht funktioniert. In denen es zu vielen Streitigkeiten, verbalen oder manchmal sogar physischen Verletzungen kommt und man sich einfach nicht gesehen fühlt. Da die Bindung so stark ist, findet man aufgrund häufig eigener Verlustängste und Defizite im Bereich der Selbstliebe kaum einen Weg heraus. Es gibt zwar viel sexuelle Chemie, aber wirkliche Liebe erlebt man eigentlich nicht. Wenn man ehrlich ist, wird man sehen, dass diese Art von Beziehungen recht wenig mit Liebe zu tun haben und schon gar nichts mit Selbstliebe. Würde man sich selbst von Herzen lieben, wäre man nämlich nicht in einer solchen Verbindung.

Im Bereich »normalerer« Beziehungen gibt es auch abgeschwächt ein ähnliches Phänomen. Hier verwende ich ganz gern den Begriff »überaktiviert«. Das heißt ganz grob zusammengefasst, die Partner sind oft noch gute Liebhaber füreinander, aber nicht so gute Freunde. Wichtig ist mir, dass es hier nicht um eine moralische oder sonstige Wertung geht. Man könnte sagen: Jede toxische Beziehung ist überaktiviert, aber nicht jede überaktivierte Beziehung ist immer toxisch. In der Paartherapie kann man aus meiner Sicht nicht viel dafür tun, wirklich toxische Beziehungen zu retten (eigentlich schlicht und ergreifend gar nichts). Rein überaktivierte Beziehungen in einer respektvollen Partnerschaft sind eine schöne Indikation für eine Paartherapie. Toxische Beziehungen nicht!

Was immer wieder gern vergessen wird, ist: Meist fühlen sich die Partner in einer toxischen Beziehung nicht wirklich gut. Oft sind diese Beziehungen für beide sehr frustrierend, auch wenn die Veränderungsbereitschaft unterschiedlich ausgeprägt ist. Der Grund, warum diese Beziehungen so unglücklich sind, liegt letzten Endes darin, dass sie auf dem Ego beruhen und nicht auf echter Liebe oder, wie ich gern sage, einem »3D-Verständnis von Beziehungen«.

Ich nenne diese Beziehungen auch gern »Täter-Opfer-Beziehungen«, weil es ein ewiger Kreislauf zwischen diesen beiden Rollen ist. Doch wenn man einmal verstanden hat, dass auch die Opferposition ein Teil dieser Dynamik ist, dann ist man einen riesigen Schritt weitergekommen.