



Informationsblatt *Dysfunktionale Beziehungen*

Wer einen Orca in seinem Aquarium halten möchte, sollte sich über die Wasserrechnung nicht beschweren. Wer einen Adler als Wellensittich halten will, darf sich über den zerbeulten Käfig nicht beklagen. Und wer einen Vulkan als Kamin benutzt, sollte keine milde Wärme erwarten.

Sind das ›toxische Beziehungen‹? Wohl kaum.

Der Fehler liegt nicht darin, dass der Orca oder der Adler böse oder ›toxisch‹ sind. Der Fehler liegt in dem Versuch, etwas, das seinem Wesen nach nicht passt, mit Gewalt passend zu machen. Genau dort beginnt häufig die Verwirrung: Nicht jede schmerzhafteste Beziehung ist ›toxisch‹. Manche Beziehungen sind schlicht falsch zusammengesetzt. Zwei Menschen können einander überfordern, ohne dass einer von beiden böse ist.

Der Begriff ›toxische Beziehung‹ ist in aller Munde, aber er ist fachlich unsauber und enthält bereits eine unheilvolle Abwertung. Wer zu sehr in Watte gepackt werden möchte, erstickt am Ende daran. Wer nur mit Samthandschuhen angefasst werden will, gehört in ein Museum. Die Gefühlsverwirrung unserer Zeit kann nur durch radikale Selbsterkenntnis enden. Also durch Selbstverantwortung.

Jede Erklärung, die das Problem ausschließlich im Außen sucht, verzögert Heilung, ja verhindert sie. Der Begriff ›toxische Beziehung‹ klingt, als sei ein Mensch Gift. Das ist moralisch verwerflich, weil es einen Menschen entwertet. Für das vermeintliche Opfer ist dieser Begriff verführerisch simpel: hier Opfer, dort Täter; hier Reinheit und Liebe, dort Verderbnis und Schatten. Eine solche Teilung erklärt aber nichts. Sie ordnet die Schuld nur so sauber, dass besser abgerechnet werden kann. Der eigene Anteil bleibt unsichtbar.

Ich mag diesen Modebegriff ›toxische Beziehung‹ nicht. Er verstärkt ein Opfer-Narrativ, das Selbsterkenntnis verschließt. Die Schuld liegt dann ganz beim anderen. Die eigene Verletzung wird geschützt statt geheilt; die eigene Beteiligung am Unheil verschwindet hinter einer Moralpredigt.

Nicht jeder schwierige Partner ist ein ›Narzisst‹, und nicht jede unglückliche Beziehung ist emotionaler Missbrauch. Der Begriff, den ich deshalb verwenden

möchte, lautet ›*dysfunktionale Beziehung*‹. Eine Beziehung ist dann dysfunktional, wenn sie strukturell nicht funktionieren kann. Die Funktion einer Beziehung ist simpel: Sie dient der emotionalen Verbindung zweier Menschen, die durch die Beziehung selbst etwas Neues, Drittes erschaffen. Eine Beziehung ist kein Nullsummenspiel, keine Win-Lose- oder Lose-Lose-Situation, kein Spielfeld der Selbstbestätigung oder Selbstberuhigung; erst recht dient der Partner nicht dazu, dich vor dir selbst zu schützen.

Eine gesunde Beziehung schafft einen warmen emotionalen Raum, vergleichbar mit einem fruchtbaren Klima auf der Erde. Statt eiskaltem Weltraum oder sengender Wüste herrscht ein wohltemperiertes Klima emotionaler Fruchtbarkeit: Freude, Liebe, Zuneigung, Geborgenheit und Transzendenz erblühen. Unterschiede befruchten einander, der kühlende Schatten wird zur Erholung, zum kurzen Innehalten genutzt, Entwicklung findet gemeinsam statt. Eine funktionierende Beziehung reguliert also nicht nur Gefühle, sie hält auch bewusste Konfrontation aus.

Die erste Frage einer gesunden Beziehung lautet nicht: ›*Was bekomme ich von dir?*‹ Sie lautet: ›*Was gebe ich dir gerne, weil es uns beide bereichert?*‹ Wahre Liebe folgt also der Dichtung Shakespeares: ›*Je mehr ich gebe, desto mehr auch habe ich.*‹

Es ist, als würdest du Blumen auf fruchtbaren Boden streuen. Es bereichert dich im selben Maße, wie du gibst.

Genau daran scheitern viele Beziehungen.

Sobald eine Beziehung primär dazu genutzt wird, den eigenen Selbstwert zu stabilisieren, kippt alles in den Mangel. Der Partner wird dann nicht mehr als eigenständiger Mensch gesehen, sondern in einer Funktion, die er zu erfüllen hat: als Selbstwertkrücke, Beruhigungspille oder Projektionsfläche.

Ab diesem Punkt wird die Beziehung dysfunktional.

Die wichtigsten Beziehungskiller sind dabei erstaunlich konsistent:

- Verachtung statt Respekt.
- Abwertung statt Klärung.
- Rückzug statt Kommunikation.
- Dauerhafte Kränkbarkeit statt innerer Stabilität.
- Kontrolle statt Vertrauen.

Diese Muster zerstören nicht plötzlich, sondern schleichend. Sie entziehen der Beziehung ihre Grundlage.

Ob du selbst aktiv in dysfunktionale Beziehungen gerätst, erkennst du, wenn du dir einige einfache, aber unbequeme Fragen ehrlich beantwortest:

- Suche ich Nähe, aber nur, solange sie mich nicht begrenzt?
- Suche ich jemanden, der Verantwortung für mich übernimmt, statt selbst

Verantwortung für einen anderen Menschen tragen zu wollen?

- Will ich verstanden werden, habe aber Schwierigkeiten, wirklich zuzuhören?
- Habe ich schon mehrfach geglaubt, endlich den richtigen Menschen gefunden zu haben – und war dann umso enttäuschter?
- Reagiere ich empfindlich auf Kritik innerhalb der Beziehung?

Je mehr dieser Fragen du mit ›Ja‹ beantwortest, desto wahrscheinlicher zeigt sich ein dysfunktionaler Beziehungsstil. Das bedeutet nicht, dass du ›falsch‹ bist. Es bedeutet, dass du unbewusst immer wieder einen Partner zum Schattenboxen suchst, einen Partner der zu deinen Blockaden und emotionalen Wunden passt.

Du gerätst dann nicht zufällig in solche Beziehungen. Du suchst und kreierst sie aktiv. Das stabilisiert kurzfristig. Langfristig sabotiert es jedoch die Möglichkeit einer reifen, klaren Beziehung. Und solange du dich primär als Opfer verstehst, bleibt dein Handlungsspielraum eingeschränkt.

Selbstverantwortung bedeutet nicht, Schuld auf dich zu laden.

Selbstverantwortung bedeutet, den eigenen Schatten sehen zu wollen. Das ist ein radikaler Unterschied. Du erkennst, wo du Erwartungen stellst, die niemand erfüllen kann. Du bemerkst, wo du dich schützt, statt dich wirklich zu zeigen.

Eine Beziehung wird nicht dadurch tragfähig, dass einer recht hat und der andere falsch liegt. Sie wird tragfähig, wenn beide beginnen zu verstehen, was sie beitragen – das Helle wie das Dunkle, das Bewusste wie das Unbewusste.

Heilung beginnt genau dort, wo du aufhörst, nur nach außen zu zeigen – und den Mut entwickelst, nach innen zu sehen.

Einer der stärksten Beziehungskiller ist unbewusste Verachtung. Jeder von uns verachtet etwas: Schwäche zum Beispiel, unmoralisches Verhalten, ungepflegtes Aussehen, Gier, Lüsternheit, animalisches Aussehen, Verhalten oder Gestank. ›Du bist ein Schwein! Ein Arschloch! Du stinkst!‹ Engel haben (in kindlicher Vorstellung) keine Geschlechtsteile; vielleicht kränkt es uns deshalb in unserer göttlichen Würde, selbst welche zu besitzen.

Diese unbewusste Verachtung kann jedoch dysfunktional wirken, wenn der Partner zum Ziel deiner Verachtung wird. Das zeigt sich manchmal nur in einem Tonfall, einem Blick, einer ironisch gemeinten Bemerkung, die den anderen herabsetzt.

Wichtig ist: Kritik kann klären, heilen und lösen; Verachtung zerstört. Kritik sagt: *›Dein Verhalten ist moralisch nicht korrekt.‹* Verachtung sagt: *›Mit dir stimmt doch etwas nicht.‹* Geht der Respekt verloren, füllt Verachtung die entstehende Lücke. Ohne Respekt kann keine Beziehung bestehen.

Gefährlich ist Verachtung, weil sie tief im Schatten verwurzelt ist. Wir beziehen einen Teil unserer Identität aus diesem Schatten, also aus dem, was wir verachten. Alles, was du in dir selbst nicht lieben und wertschätzen kannst – Dummheit,

Schwäche, Bedürftigkeit, Gier, Aggression, sexuelle Lust –, bekämpfst du im anderen.

Die therapeutische Frage lautet daher: ›Was stört mich an dir, das mich auch dauerhaft an mir selbst stört? Was verachte ich in dir, das sich in Wahrheit in mir selbst verachte?‹ Der Mönch verachtet die Lust, der Lustmolch verachtet die Kirche, der Polizist verachtet die Straftat und der Straftäter den Polizisten.

Würden wir eine Nonne mit einem Lustmolch zu einer Ehe zwingen, wäre die dysfunktionale Beziehung vorprogrammiert. Eine Beziehung zu analysieren entlastet alle Beteiligten. Es gibt keine toxische Beziehung, da es keine toxischen Menschen gibt. Aber es gibt funktionale und dysfunktionale Beziehungen.

Wir sollten bewusst und gezielt nur funktionale Beziehungen eingehen, in Freundschaften ebenso wie in der Liebe.

Suche also den Fehler liebevoll bei dir; nicht um dich zu verurteilen, sondern um dich zu verstehen. Nur was du erkennst, kannst du verändern. Lerne aus deiner Abwertung. Deine negativen Urteile sind wertvolle Hinweise. Die Welt und dein Partner werden zum Spiegel. Nutze den Schattenspiegel. Was dich im Spiegelbild deiner Beziehung stört, ist genau das, was zu dir gehört. Auch wenn du es nicht sehen willst. Denk daran: All deine Probleme sind Entwicklungspotenzial. Dein Schatten ist wie schwarze Kohle, brachliegende, hochkonzentrierte Energie.

Die meisten Beziehungen scheitern nicht an mangelnder Liebe, sondern an einem leeren Werkzeugkasten um die Beziehung zu reparieren. Ein gut gefüllter Beziehungs-Werkzeugkasten enthält konkrete Fähigkeiten:

Selbstwahrnehmung: Du bemerkst, was in dir passiert, bevor du handelst.

Emotionsregulation: Du kannst Gefühle aussprechen und aushalten, ohne sie sofort auszuagieren und ihre Ursache im Außen zu sehen.

Kritikfähigkeit: Du hörst zu, um den anderen zu verstehen, ohne sofort in den Angriffs- oder Verteidigungsmodus zu wechseln.

Kommunikation: Du sprichst klar, direkt und ohne versteckte Botschaften. Du sprichst aus was du fühlst (Gefühle), um zu erkennen was du brauchst (Bedürfnisse), um an deine eigene Wunde zu kommen. Chi-Heilung in drei Schritten.

Konfliktfähigkeit: Du bleibst im Kontakt, auch wenn es unangenehm wird. Probleme sind Lernfelder neugierig machen.

Verantwortungsübernahme: Du übernimmst Verantwortung für deine Gefühlswelt, erkennst deinen Anteil ohne Ausreden.

Empathie: Du fühlst und verstehst den anderen, ohne dich in ihm zu verlieren.

Fehlt dieser Werkzeugkasten, wird jede Beziehung früher oder später dysfunktional unabhängig davon, wie sehr ihr euch liebt.