



Warum verlasse ich ihn nicht, obwohl er mich krank macht?

Lydia stürzte wieder einmal in Tränen aufgelöst in meine Praxis. Diesmal sei es nun wirklich genug, polterte sie voller Kampfgeist. Jochen, ihr Gatte, habe sie zum letzten Mal betrogen. Sie fühlte sich verraten und verkauft. Nun sei aber **für immer Schluss** mit lustig

Was nach Frauenpower und der Überwindung des Sadomaso-Refrains einer toxischen Beziehung aussah, war zwar kein Bluff. Aber auch nicht mehr als die hohle Verheißung, sich selbst endlich wieder nähergekommen zu sein. Hatte es bei Lydia Klick gemacht? Denkste! Nichts konnte sie davon abhalten, nach ihren wiederkehrenden Off-Phasen wieder zu Jochen zurückzukehren, wenn die Erinnerungen an Demütigungen verblasst und ihrer standhaften Vision vom Glück gewichen waren.

Dieses On-Off-Muster der Liebe ist in toxischen Beziehungen weit verbreitet. Und es bedeutet mitnichten, sich tatsächlich aus einer Partnerschaft zu lösen, wenn man mal wieder „genug hat“ und mal wieder „nicht länger so weiterleben kann“. Auch gefühlt tausendundeine Erkenntnisse, dass sie die Beziehung zu einem Narzissten wie Jochen nicht nur kränkte, sondern krank machte, änderten nichts an der Übermacht der Bindung. Dem Reflux und ihren Panikattacken zum Trotz machte Lydia nach kurzer Pause weiter, als wäre es ihr Schicksal, das Kreuz ihrer toxischen Partnerschaft zu tragen. Was war hier der Beziehungskitt? Wieso verlassen Menschen wie Lydia, die längst begriffen haben, wie schlecht sie behandelt werden, nicht den toxischen

Partner? Hierfür gibt es vielerlei Gründe, die allerdings nicht rational verankert sind. Einer der Gründe war, dass Lydia die Erniedrigungen schon so sehr gewöhnt war, dass sie sich ohne Jochen sinnlos, wertlos und schuldig fühlte. Ein weiterer Grund: Ihr körperlich manifester Existenzmodus waren der Kampf- und Fluchtmodus, Stresshormone und Adrenalin ihre ständigen Begleiter. Und das nicht erst seit ihrer Beziehung mit Jochen.

Schon als kleines Mädchen sei sie ängstlich unter der Bettdecke gekauert, wenn ihr betrunkenen Vater brüllend mit Türen warf. Und Lydia? Bemühte sich in einer Mühle des Wiederholungszwanges noch mehr, die Erwartungen zu erfüllen. Sie unterdrückte Gefühle und fraß den Ärger in sich hinein, bis, ja bis eines Tages die Bombe platzte. Und Gott sei Dank die gesunden Anteile ihrer geschundenen Seele sich in ihr meldeten. Eine Geborgenheit im Schlechten wird von Opfern toxischer Partnerschaften „der großen Unbekannten“ – ihrer Befreiung, einem Leben in Autonomie mit Respekt vor der Menschenwürde – instinktiv vorgezogen. Das Leid war schließlich steter Tenor des Daseins.

In ihrer Psychotherapie galt es, mit Lydia geduldig Runde um Runde zu drehen in ihrem etablierten Beziehungskarussell zwischen Hoffnung und Resignation. Und dabei subtil an ihrem Selbstwertgefühl zu schrauben, bis es sich zusammenfügte und hielt. Und so gut hielt, dass sie sich – zumindest in einer heilsamen hypnotischen Trance – ein Leben ohne Erniedrigungen ausmalen und zubilligen konnte. Und sich immerhin den Gedanken erlauben, ihr Glück verdient zu haben.

Fakt ist: Menschen mit einem fragmentierten Selbstwert sollen sich schleunigst von toxischen Partnern trennen. Und wenn das aber nicht möglich scheint, so müssen sie doch Grenzen ziehen, Nein zu sagen lernen und sich in Selbstfürsorge üben. Sobald Lydia soweit war, zu sich selbst – in aller Ruhe, nicht nur im Zorn – zu sagen: „So lasse ich mich nicht behandeln“ und: „Das habe ich nicht verdient“, war lautlos und schleichend der Entschluss gereift, tatsächlich auszusteigen. Auch dann ist es noch eine lange Reise weg von den unmenschlichen Erwartungen des toxischen Partners, weg von der Hoffnung, es doch noch zu schaffen, ihn zufriedenzustellen, weg von falschen Überzeugungen, nichts Besseres verdient zu haben. Und zurück zum Bekenntnis zu sich. Zu den eigenen Wünschen, Visionen, Bedürfnissen. Nur so wächst wieder das kleine Pflänzchen Selbstvertrauen, das alle Powerfrauen und -männer so dringend zur Entfaltung brauchen. 🍷

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly,
Philosophin und
Psychotherapeutin

