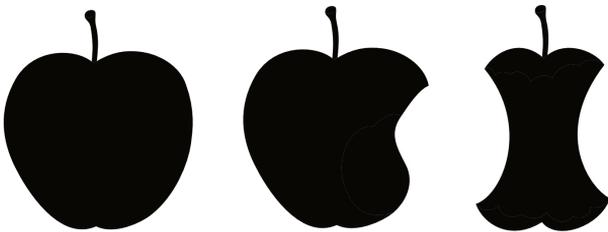


LIEBE AM LIMIT



Wie wir toxische Beziehungen erkennen,
emotionale Abhängigkeiten beenden und
endlich glücklich leben & lieben

KERSTIN HEYMANN

S♥UL QUEST

© 2023 Kerstin Heymann

Umschlag, Illustration: Jelena Mirkovic / boja99designs

Lektorat, Korrektorat: Soul Quest Production

Satz, Layout: Soul Quest Production

Verlag:

Soul Quest Production, Dorfstraße 20, 17375 Vogelsang-Warsin

Dieses Buch ist erhältlich als:

Taschenbuch: ISBN 978-3-910957-04-6

Gebundene Ausgabe: 978-3-910957-06-0

E-Book: ISBN 978-3-910957-05-3

Hörbuch: ISBN 978-3-910957-03-9

Das Werk einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors und/oder des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Abschnitt I – Hintergründe, Ursachen und Entstehung von toxischen Beziehungen

1. Das dunkle Spiegelbild der Liebe: Was sind toxische Beziehungen? 2
 - 1.1 Die Definition toxischer Beziehungen
 - 1.2 Merkmale und Anzeichen von toxischen Partnerschaften
 - 1.3 Unterschiede zwischen schwierigen und toxischen Beziehungen
 - 1.4 Toxische Verhaltensweisen in Beziehungen
 - 1.5 Unterschiede zwischen gesunden und toxischen Beziehungen
 - 1.6 Toxische Beziehungen am Arbeitsplatz, in der Familie und unter Freunden – und wie man sie erkennt
 - 1.7 Warum sind toxische Beziehungen so schädlich?

2. Rezept für Unheil: Wie entstehen toxische Beziehungen? 33
 - 2.1 Faktoren, die zur Entstehung von toxischen Beziehungen beitragen können
 - 2.2 Die Phasen der Manifestation

3. Gefühlsgeiselnehmer: Welche Rolle spielen emotionale Erpresser in toxischen Beziehungen?	43
3.1 Definition und Merkmale emotionaler Erpressung	
3.2 Das FOG-Prinzip	
3.3 Warum nutzen manche Menschen emotionale Erpressung in Beziehungen?	
3.4 Typische Verhaltensmuster	
3.5 Die unterschiedlichen Erpressertypen	
3.6 Emotionale Erpresser enttarnen	
3.7 Die Schweregrade der emotionalen Erpressung	
3.8 Unbewusste emotionale Erpressung in gesunden Beziehungen	

Abschnitt II – Mein Weg aus der toxischen Ehe

4. Auf der Couch	64
5. Am Ende der Welt	67
6. Ein neues Leben in London	70
7. Familiengeheimnisse	75
8. Zurück nach Hause	83
9. Katerstimmung in Hamburg	89
10. Alte Stadt, neue Fesseln	94
11. In guten wie in schlechten Zeiten	100
12. Der Anfang vom Ende	104
13. Wende in Baden-Württemberg	109
14. Privatleben und andere Peinlichkeiten	114
15. Toxische Liebe geht durch den Magen	119

16. Familienzuwachs	125
17. Sehnsucht nach Stadtleben	133
18. Stiller Schrecken in München	140
19. Zwischen Wahnsinn und Wirklichkeit	145
20. Der Horror hinter der perfekten Fassade	149
21. Auf der Flucht	153
22. Alles auf Anfang	161
23. Die Erkenntnis	164
24. Kapitulation oder Krieg	170
25. Verbrannte Erde	174
26. Der Preis der Freiheit	180

Abschnitt III – Der richtige Umgang mit emotionalen Erpressern

27. Spiegel der Seele: Selbsterkenntnis als Waffe gegen emotionale Erpressung	185
27.1 Heimliche Fallen und Risikofaktoren, die dich anfällig für emotionale Erpressung machen	
27.2 Selbsttest: Werde ich manipuliert?	
28. Von Opfern und Tätern: Den Teufelskreis durchbrechen, ohne selbst zum Monster zu werden	191
28.1 Die Täter-Opfer-Dynamik	
28.2 Wie du die Kontrolle zurückerlangst	
28.3 Das Selbstkonzept – dein innerer Kompass	
28.4 Grenzen setzen	
28.5 Nein-Sagen lernen	

28.6	Kommunikationstechniken zur Lösungsfindung und Vermeidung von Eskalation	
28.7	Die richtigen Antworten auf erpresserische Aussagen	
28.8	Umgang mit stiller Erpressung	
28.9	Das SOS-Prinzip	
29.	Beziehungs-Bilanz: Toxische Verbindungen kitten oder kappen	222
29.1	Hat die Liebe noch eine Chance?	
29.2	Wann eine Trennung unumgänglich ist	
	Quellenverzeichnis	233

Abschnitt I

*Hintergründe, Ursachen und Entstehung von
toxischen Beziehungen*



1

Das dunkle Spiegelbild der Liebe: Was sind toxische Beziehungen?



1.1 Die Definition toxischer Beziehungen

Lass es uns ohne Umschweife gleich auf den Punkt bringen: Eine toxische Beziehung ist wie die Hölle auf Erden. Es ist eine zwischenmenschliche Verbindung, die dir jegliche Freude nimmt, anstatt dein Leben zu bereichern. Sie führt zu emotionalem und körperlichem Stress und kann dadurch deine psychische und physische Gesundheit nachhaltig schädigen. In einer toxischen Beziehung fühlst du dich leer, unsicher und unglücklich. Du wirst von deinem Gegenüber kontrolliert, kritisiert oder herabgewürdigt, und du hast das Gefühl, dass du niemals genug tun kannst, um ihm zu gefallen.

Es ist schwierig, eine genaue Aussage darüber zu tätigen, wie viele Menschen solch schädliche Beziehungen führen, da dies schwer zu erfassen ist. Toxische Beziehungen bleiben in vielen Fällen lange unerkannt und die Opfer selbst melden sich nur selten, um Hilfe zu suchen.

Hinzu kommt, dass toxische Verbindungen in verschiedenen Formen und unterschiedlichen Lebensbereichen auftreten können. Eine romantische Beziehung kann durch toxische Verhaltensweisen vergiftet sein, aber es kann auch eine Freundschaft, eine familiäre Beziehung oder sogar eine Arbeitsbeziehung betreffen. Etwas aber eint all diese Verhältnisse: Sie geben dir das Gefühl, dass du nicht gut genug bist und du deine Bedürfnisse hintenanstellen musst.

Um eine toxische Beziehung zu verstehen, müssen wir uns mit den Symptomen und später auch mit den Ursachen auseinandersetzen, die das Entstehen von ungesunden Verbindungen begünstigen. In diesem Kapitel werden wir daher zuerst gemeinsam untersuchen, was eine toxische Beziehung im Detail ausmacht, welche Formen sie annehmen kann und erste Hinweise geben, wie man sie erkennt.

Bevor wir jedoch tiefer in dieses Thema eintauchen, möchte ich dich dazu ermutigen, deine eigenen Beziehungen zu hinterfragen. Selbstverständlich lauert nicht in jedem Freund, der vielleicht etwas mehr nimmt, als er gibt, ein Narzisst. Und nicht jede überschwängliche Liebesbekundung eines Partners wie „Ohne dich kann ich nicht leben.“ kommt sofort einer emotionalen Erpressung gleich. Du hast dich aber sicher nicht ohne Grund für dieses Buch entschieden. Lass die Definitionen und die Merkmale deshalb in Ruhe auf dich wirken und reflektiere, ob es Beziehungen in deinem Leben gibt, die einige wenige oder sogar mehrere der folgenden Kriterien erfüllen:

Emotionale Erpressung

In dieser Art von toxischer Beziehung versucht eine Person, die andere durch Manipulation und Schuldgefühle zu kontrollieren und zu dominieren. In hoher Zahl kommt dies in Eltern-Kind-Beziehungen vor.

Oft setzt ein Elternteil das Kind mit Vorwürfen unter Druck, Dinge zu tun. „Deine arme Mutter vereinsamt völlig, weil du dich nie meldest und mich nie besuchst.“, „Wenn du nicht besser in der Schule wirst, dann werden deine Eltern zum Gespött der ganzen Nachbarschaft. Willst du das etwa?“ oder „Ich habe doch nicht mein Leben gearbeitet, um dir alles zu ermöglichen, damit du jetzt so etwas tust.“ sind nur einige Beispielsätze, die man in solchen Beziehungen häufig hört. In einer Partnerschaft kann es sogar vorkommen, dass die emotional erpressende Person droht, die Beziehung zu beenden oder sich selbst zu verletzen, wenn der Partner nicht tut, was sie will.

Abhängigkeit

Ist in einer Verbindung eine Person emotional oder finanziell von der anderen abhängig und kann sich deshalb nicht ohne Weiteres aus der Beziehung lösen, handelt es sich ebenfalls um ein toxisches Verhältnis. Oftmals versucht die dominante Person, ihre Macht auszunutzen und die andere in der Beziehung zu halten, indem sie ihr ein schlechtes Gewissen einredet oder sie bedroht. „Ich verdiene das Geld und deshalb sage ich auch, wie es läuft.“ ist ein typischer Satz, den dominante Personen in einer toxischen Abhängigkeit benutzen.

Narzissmus

In solchen Beziehungen dreht sich alles um die Bedürfnisse und Wünsche des narzisstischen Partners. Die andere Person wird oft herabgewürdigt oder ignoriert, wenn sie nicht dazu beiträgt, das Ego des Narzissten zu stärken. Häufig erzählen Betroffene, dass sie von ihrem Partner Aussagen hören wie: „Andere Menschen wären glücklich,

Abschnitt II

Mein Weg aus der toxischen Ehe



4

Auf der Couch



Das Fenster stand offen und der Märzwind ließ mich frösteln. Eine Plastikscheibe, die ein Überbleibsel der Coronaschutzmaßnahmen gewesen sein muss, trennte die Psychiaterin hinter ihrem Schreibtisch von mir. Zwei Welten, dachte ich. Die einzige Verbindung war eine große Schachtel Taschentücher, die es wagte, an der Seite des Schreibtisches die gezogene Grenze zwischen uns zu überschreiten. Die Ärztin musterte mich. Dann tippte sie etwas in ihren Computer.

Ich fühlte mich elend. Seit Monaten quälte mich ein hartnäckiger Husten ohne erklärbare Ursache, ich kämpfte mit Schlafstörungen und Albträumen und mein eigenes Spiegelbild konnte ich schon längst nicht mehr leiden. Ich war schwach und ausgemergelt. Und so sah ich auch aus. Vermutlich hatte die Psychiaterin genau das in meine Akte getippt. Zusätzlich zu den dunklen Augenringen und der fahlen Haut, hatte ich Untergewicht und sah infolgedessen rund zehn Jahre älter aus, als meine 41 Jahre. Die tiefen Furchen, die sich in den vergangenen Jahren in meine Stirn gegraben hatten, störten mich und ich dachte daran, dass ich es bisher nur Lachfalten waren, die mein Gesicht um die Augen zierten. Wann hatte ich eigentlich das letzte Mal gelacht?

Meine Stirnfalten zeugten schließlich ganz sicher nicht von Fröhlichkeit. Mir ging viel durch den Kopf, aber ich brachte nichts über die Lippen. Die Ärztin unterbrach meine Gedanken: „Wie kann ich Ihnen helfen?“ Sie wartete. Ich zuckte mit den Schultern. Eine Antwort hatte ich nicht. Ich hatte nichtmal eine Ahnung, wo ich anfangen sollte. Als ich den Mund aufmachte, um genau das zu sagen, schossen mir unvermittelt die Tränen in die Augen und erstickten meine Worte. Die Psychiaterin reichte mir aus der Grenzgänger-Schachtel ein Taschentuch und ich begann schluchzend mit meiner Geschichte: Die Scheidung war noch nicht eingereicht, das Trennungsjahr gerade ein paar Monate alt. Ich war froh, meinen Mann verlassen zu haben. Aber die 15 Jahre Beziehung hingen an mir – und zogen mich immer wieder gedanklich in den Abgrund. Böse Erinnerungen und Schuldgefühle verfolgten und verunsicherten mich. Ich wollte die Vergangenheit also nicht nur mit einem Gerichtsurteil abschließen, sondern meine Selbstachtung wiedererlangen und Frieden finden. Loslassen. Ballast abwerfen. Ich wollte frei sein. „Frei zu oder frei von?“, fragte meine Ärztin. Ich wollte beides! Dass es fast zwei Jahre dauern würde, alte Verhaltens- und Gedankenmuster abzulegen und mein Selbstbewusstsein wieder aufzubauen, konnte ich zu diesem Zeitpunkt natürlich nicht ahnen. Zu tief saßen die Traumata. Jackson, mein Ex-Mann, hatte mich in unserer Beziehung und später in unserer Ehe manipuliert und emotional erpresst. Er hatte behauptet, mich zu lieben, aber in Wirklichkeit nur seine eigenen Interessen verfolgt und mich wie einen Gegenstand betrachtet. Er hatte mich ausgenutzt. Und er hatte mich vergessen lassen, wer ich eigentlich war: Eine fröhliche Frau, die das Leben und sich selbst liebte. Jetzt war das Leben scheiße, ich hatte Sorgen- anstelle von Lachfalten und ich saß mit roten Augen in einer psychiatrischen Praxis

und weinte in ein zerknülltes Taschentuch. Meine Ärztin wartete, bis mein Schluchzen etwas abebbte und sagte tröstlich: „Erzählen Sie doch einmal der Reihe nach.“

5

Am Ende der Welt



Ich war gerade Mitte 20, als ich Jackson kennenlernte. Er war Brite, sieben Jahre älter als ich und wir begegneten uns am anderen Ende der Welt: in Neuseeland. Was für Jackson aber nur ein Urlaub war, bedeutete für mich so viel mehr. Ich war ausgebrochen aus meinem Leben in Berlin und nach Neuseeland geflüchtet. Mein Wirtschaftsstudium war nur eine Vernunftsentscheidung gewesen und der stolze Eifer meiner Kommilitonen, so schnell wie möglich nach der Uni mit ihren durchgeplanten Leben zu beginnen, stieß mich ab. Mein Nebenjob als Promi-Reporterin in Berlin war zwar deutlich schillernder, aber die langen Partynächte hatten mich ausgehöhlt und die Glamour-Junkies der Szene hatte ich längst durchschaut. Diese geballte Arroganz und omnipräsente Affektiertheit hatten mich auf den Inselstaat im Pazifik getrieben. Ich wollte anders leben. Einfach. Ehrlich. Echt. In Neuseeland wollte ich mir genau dieses Leben aufbauen, einen Job auf einer Farm finden und frei sein. Ich hatte ein paar entfernte Verwandte auf der Südinsel und genügend verklärte Hoffnung, um mein Ziel zu erreichen, dachte ich. Aber zwei Monate später lebte ich noch immer aus dem Koffer, schlug mich mit Gelegenheitsjobs im Tausch für Essen und Unterkunft durch und hatte keine Ahnung, wie es weitergehen

sollte. Das Leben hatte mir eine großzügige Prise Realität in meinen Neuanfang gestreut und ich wurde das Gefühl nicht los, ohne Hilfe den richtigen Weg nicht mehr finden zu können.

Jackson wohnte in dem kleinen Hostel in Auckland, in dem ich tagsüber putzte, Gäste ein- und auscheckte und aufpasste, dass kein Rucksacktourist die Küche abfackelte oder sich mit Schnitzereien auf der alten Holzveranda verewigte. Er war überzogen höflich und charmant – und bereit, mir zu helfen. Auf den ersten Blick gefiel er mir zwar nicht, aber er steckte voller Überraschungen: Er wusste, welche Anträge bei welchen Behörden zu stellen waren, um sich ein Leben in Neuseeland aufbauen zu können und er kannte die richtigen Leute. Jackson war das absolute Gegenteil von mir: ruhig, strukturiert, organisiert und rational. Er hatte einen gut bezahlten Job in London und Freunde und Bekannte auf der ganzen Welt. Er reiste regelmäßig nach Neuseeland, Australien, Kanada und durch Europa. Für mich sah es aus, als hätte er sein Leben voll im Griff. Das beeindruckte mich. Im Vergleich dazu, kam mir mein Dasein in Neuseeland vor wie kindliches Chaos. Ich lebte von der Hand in den Mund. Zwar wollte ich keine Karriere machen, aber in diesem Zustand der Unklarheit die Kontrolle verlieren, wollte ich auch nicht. Ich befand mich in einer Umbruchphase, war unsicher – und suchte nach Stabilität. Wissen, dass es genau das war, was Jackson überhaupt erst auf den Plan gerufen hatte, konnte ich damals aber natürlich nicht.

Als er zwei Wochen nach unserer ersten Begegnung wieder abreiste, blieben wir in Kontakt und ich klammerte mich an ihn, wie eine Ertrinkende an einen Strohhalm. Wir telefonierten regelmäßig miteinander und Jackson versuchte mich zu überreden, zu ihm nach London zu ziehen. Dort könne er für mich sorgen und ich würde

viel leichter einen Job finden als in Neuseeland, versprach er mir fast täglich – bis ich schließlich nachgab. Ich ertrug die Unsicherheiten und Ungewissheiten meines Lebens längst nicht mehr. Nur zwei Monate nach seiner Abreise begrub ich meinen Traum vom neuen Leben am anderen Ende der Welt und folgte Jackson nach London. Als mein Flieger aber in Christchurch abhob, lief mir das Herz über. Auf der Südinsel regnete es in Strömen und im Flugzeug weinte ich bitterlich mit. Ich verstand mich selbst nicht mehr. Eigentlich freute ich mich auf das nächste Abenteuer, einen Neuanfang in London. Es konnte doch nur besser werden.

6

Ein neues Leben in London



Meine Familie war gegen den Umzug nach London. Schließlich kannten sie Jackson nicht und zugegebenermaßen kannte ich ihn auch nicht besonders gut. Darüberhinaus kannte ich auch sonst niemanden im gesamten Vereinigten Königreich, hatte keine Aussicht auf einen Job und war also in vielerlei Hinsicht abhängig von Jackson. Meine Eltern sorgten sich und warnten mich davor, einen Fehler zu begehen. Bei mir überwog aber das gute Gefühl, mir nicht eingestehen zu müssen, dass ich es in Neuseeland nicht geschafft hatte, auf eigenen Beinen zu stehen. In London, so dachte ich, könnte ich noch einmal neu anfangen und so über mein Scheitern hinwegtäuschen. Auf keinen Fall war ich bereit als Verliererin zurück nach Deutschland zu kehren.

Rückblickend betrachtet ist es absurd, dass ich deshalb mit beinahe blindem Vertrauen Hals über Kopf zu einem fast völlig Fremden in ein anderes Land gezogen bin. An den meisten Tagen kann ich diese und andere Entscheidungen, die ich damals getroffen habe, auch sehr nüchtern und abgeklärt betrachten. Ich habe so entschieden, weil ich zu diesem Zeitpunkt glaubte, es sei das Richtige. Das macht es erträglicher. Manchmal aber schäme ich mich noch immer für meine damalige Naivität. Gern würde ich sagen, dass mir dadurch zum Glück nichts

Schlimmes geschehen ist. Leider lassen sich die Ereignisse, die meinem Entschluss zu Jackson zu ziehen, folgten, aber nicht herunterspielen – auch wenn mir natürlich nicht die Art von Unglück zugestoßen ist, die es auf die Titelseiten der Tageszeitungen schafft.

Jackson zog nur eine Woche vor mir in unsere gemeinsame Wohnung im Süden Londons. Ich fand nichts Verdächtigeres daran. Immerhin erklärte er mir, dass er mir sein altes, kleines Apartment einfach nicht zumuten wollte. Seine Begründung wirkte aufrichtig. Vor allem aber wirkte Jackson aufmerksam. Er gab mir das Gefühl, als wäre meine Meinung wichtig. Als wäre ich wichtig. Das gefiel mir.

Die Wohnung hatte zwei Zimmer, Bad und Küche und war kleiner als meine alte Wohnung in Berlin, aber gemütlich. Sie lag im Erdgeschoss eines viktorianischen Hauses mit schiefen Wänden, zugigen Fenstern und niedrigen Türen.

Der Vermieter hatte einen Großteil seiner Möbel zurückgelassen, die noch nahezu neu waren. Von Jackson gesellten sich nur ein Doppelbett, ein Couchtisch, seine persönlichen Sachen und ein paar Zimmerpflanzen von seiner Ex-Freundin dazu, die mit handgeschriebenen, bereits vergilbten Namensschildern versehen waren. Ich ignorierte die albernen Überbleibsel seiner Vergangenheit und fand es angebrachter, meine Dankbarkeit zu zeigen, indem ich mich nützlich machte. Immerhin sorgte er für mich. Morgens bereitete ich das Frühstück vor, verabschiedete Jackson zur Arbeit, ging einkaufen und kochte das Abendessen. An den Wochenenden zeigte Jackson mir meine neue Heimat. Wir stürzten uns entweder auf einem der vielen Londoner Märkte ins Gedränge, hingen in schmutzigen Hinterhöfen ab oder ließen uns von den Menschenmassen die berühmten Einkaufsstraßen entlangschubsen. Die Stadt erdrückte mich. Sie war mir zu voll und

nahezu immer in ein wolkenverhangenes Grau getaucht. Die Menschen waren freundlich, ohne es tatsächlich zu sein und wo in Berlin auf der Straße Bäume standen, fand man in London große gelbe Klapp-Schilder, die auf ein Verbrechen an dieser Stelle hinwiesen und mit denen die Polizei um Mithilfe von möglichen Zeugen bat.

Was mir an den Wochenenden aber zu laut und zu viel war, fehlte mir unter der Woche. Montags bis freitags war ich den ganzen Tag mit meinen Gedanken allein. Dann dachte ich oft an Neuseeland, die einsamen Strände und die dichten Farnwälder und fragte mich, ob ich zu früh abgereist war. In London vermisste ich etwas. Farbe? Freude? Freiheit? Vielleicht. So einfach und oberflächlich war es aber nicht. Das spürte ich. Denn dieses Gefühl war schwer zu greifen. Es saß tiefer als die bloße Sehnsucht nach dem, was ich in Neuseeland zurückgelassen hatte. Ich wurde immer häufiger krank, ohne dass mir tatsächlich etwas fehlte und schon nach kurzer Zeit verkroch ich mich jeden Morgen, nachdem Jackson zur Arbeit gegangen war, auf dem Sofa unter einer Decke und schlief bis in den Nachmittag.

Die Abende mit Jackson retteten mich nicht. Im Gegenteil. Täglich ging er nach der Arbeit an dem kleinen Laden an der Straßenecke vorbei und kaufte sich einen Sechserpack Bier. An den Wochenenden leerte er zusätzlich mehrere Flaschen Wein. Zwar hatte ich kein Problem mit Alkohol und trank selbst auch Bier und Wein, aber diese Mengen in dieser Regelmäßigkeit erschienen mir zu viel. Meine Bitten, an manchen Tagen nichts zu trinken, arteten immer in brennende Grundsatzdiskussionen aus. Dann verteidigte Jackson seinen Alkoholkonsum so vehement, als hätte ich ihn gebeten, mit dem Atmen aufzuhören. Hatte er getrunken, konnte er sogar richtig unangenehm werden. Launisch und ungerecht. Zwar entschuldigte er sich immer am

nächsten Morgen für sein Verhalten, aber dann ging alles wieder von vorn los: Ich machte Frühstück, Jackson ging, ich schlief auf dem Sofa, machte Abendessen, Jackson trank und wir stritten.

Waren wir abends in der Stadt unterwegs oder auf einer Dinnerparty eingeladen, benahm sich Jackson immer vorbildlich. Wie der letzte Gentleman. Allerdings nur seinen Freundinnen gegenüber. Ihnen ließ er jeden Wunsch von den Augen ab. Mich ignorierte er dagegen. Für sie bestellte er unaufgefordert Getränke nach, während ich auf dem Trockenen saß. Ihnen hörte er aufmerksam zu. Mich schloss er aus den Unterhaltungen aus. Mit ihnen teilte er sein Essen, wollte aber weder von meinem Gericht probieren, noch ließ er mich von seinem Teller kosten. Sprach ich ihn später darauf an und erklärte ihm, wie sehr ich mich herabgewürdigt fühlte und mir sehnlichst wünschte, dass er mich beachtete, gab es wieder Streit. Er warf mir vor kindisch und unerfahren zu sein, ich reagierte verletzt und nannte ihn einen Trinker. Wir fanden einfach nicht zusammen. Es war zum Ver zweifeln. Aus Frust begann ich seine geliebten Zimmerpflanzen mit Spülmittel und WC-Reiniger zu gießen, als könnte ich damit für Gerechtigkeit sorgen. Sie gingen ein. Der Streit blieb und mit ihm das ungute Gefühl.

Ich kann nicht mehr zählen, wie oft ich heimlich meine Taschen packte, um zu gehen, bevor mich jedes Mal dann doch wieder der Mut verließ. In London kannte ich niemanden, zu dem ich hätte gehen können. Einen Flug zurück nach Neuseeland konnte ich mir nicht leisten. Und Berlin war auch keine Option. Schließlich hatte ich mich gegen den Rat meiner Familie entschieden, zu Jackson zu ziehen. Würde ich zurückkehren, wäre das einem Eingeständnis meiner Unfähigkeit gleichgekommen und meine Familie hätte recht behalten. Ein weiteres Mal versagen, wollte ich nicht. Und in mir arbeiteten auch bereits erste Selbstzweifel: Hatte

Jackson recht? War ich tatsächlich kindisch und unerfahren? Jackson war schließlich älter und viel erwachsener als ich. Möglicherweise lag es wirklich an mir und meinen naiven Vorstellungen von einer Beziehung, die einfach so realitätsfern waren, dass Jackson sie gar nicht erfüllen konnte. Ich machte weiter. Und ich gab mir mehr Mühe. Anstatt mich zu verkriechen, versuchte ich nun die perfekte Hausfrau und Freundin zu sein. Ich tischte Jackson morgens ein opulentes Frühstück auf, hielt die Wohnung klinisch rein und servierte abends die ausgefallensten Gerichte. Mir kam kein negatives Wort mehr zu seinen Freundinnen über die Lippen und ich bejubelte mein neues Leben in London in den höchsten Tönen, bis ich mir selbst Glauben schenkte. Ich wollte diese Beziehung zum Laufen bringen und es mir, aber vor allem allen anderen, beweisen.

Abschnitt III

*Der richtige Umgang mit emotionalen
Erpressern*



28

Von Opfern und Tätern: Den Teufelskreis durchbrechen, ohne selbst zum Monster zu werden



28.1 Die Täter-Opfer-Dynamik

Es gibt keine emotionale Erpressung ohne ein Opfer. Das ist logisch. Wo kein Täter, da kein Opfer und vice versa. Das bedeutet natürlich nicht, dass man Täter und Opfer gleichermaßen zur Verantwortung ziehen sollte. Im Gegenteil. Als Opfer trägst du niemals die Schuld an der Situation. Mache dir immer bewusst, dass allein der Erpresser für sein manipulatives Verhalten verantwortlich ist. Nichtsdestotrotz ist die Rolle des Opfers in einer toxischen Beziehung keine eindimensionale. Ein abstraktes Argument könnte lauten, dass das Opfer das manipulative Verhalten zulässt, indem es auf die Taktiken des Manipulators eingeht, dessen Forderungen erfüllt und somit indirekt zum Fortbestand der toxischen Situation beiträgt. Die Realität allerdings ist viel komplexer. Möglicherweise verfügt das Opfer beispielsweise nicht über die erforderlichen Fähigkeiten, das Bewusstsein oder die Unterstützung, um effektiv gegen die Manipulation vorzugehen. Daher ist es von

Bedeutung, die Einflussfaktoren, welche die Rolle des Opfers in der toxischen Beziehung prägen, gründlich zu durchleuchten.

Du bist bereits mit den Charakteristika vertraut, die es einem emotionalen Manipulator ermöglichen, dich auszubeuten. Ein geringes Selbstwertgefühl, Angst, Schuldgefühle und eine unzureichende Fähigkeit, Grenzen zu setzen, sind dabei die vorherrschenden. Es gibt jedoch ein Merkmal oder, präziser gesagt, ein Gefühl, das wir bislang nicht berücksichtigt haben – vermutlich das wichtigste von allen: die Hoffnung. Vielleicht hast du, wie so viele Opfer emotionaler Manipulation, lange auf eine Veränderung gehofft oder tust dies sogar noch immer. Aus Liebe und Loyalität hast du das toxische Verhalten erduldet und dir gewünscht, dass dein Partner sich ändert. Doch wahrscheinlich haben sich die Manipulationen immer und immer wiederholt. Es ist in Ordnung, Hoffnung zu hegen. Es spricht sogar für deine Widerstandsfähigkeit. Nun gilt es allerdings, diese Ausdauer, diese Stärke dafür zu nutzen, tatsächlich etwas zu verändern. Denn der einzige Mensch, der in einer toxischen Beziehung eine Veränderung bewirken kann, bist du selbst. Du hast die innere Stärke, um dich gegen emotionale Manipulation zu wehren. Glaube an dich und deine Fähigkeiten, entkomme der Opferrolle und du wirst in der Lage sein, dich aus den Fesseln der manipulativen Dynamik zu lösen.

Bevor wir jedoch tiefer in die Kunst der Gegenwehr einsteigen, solltest du dir bewusst sein, dass das Auflehnen gegen einen Manipulator mit gewissen Risiken verbunden ist. Abhängig von der manipulativen oder aggressiven Natur des Erpressers kann die Situation eskalieren und potenziell gefährlich werden. Daher ist es ratsam, die folgenden Schritte sorgfältig abzuwägen und im Zweifelsfall stets Unterstützung in

Anspruch zu nehmen. Dennoch können die beschriebenen Techniken dazu beitragen, eingefahrene Verhaltensmuster zu durchbrechen, zukünftig gesunde Beziehungen zu etablieren und zu pflegen und letztlich die emotionale Erpressung ein für alle Mal aus deinem Leben zu verbannen.

28.2 Wie du die Kontrolle zurückerlangst

Emotionale Erpressung kann uns gefangen nehmen in einer Welt der Unsicherheit und Hilflosigkeit, in der andere die Kontrolle über unsere Gefühle und Gedanken übernehmen. Sie kann unser Selbstvertrauen untergraben und uns das Gefühl geben, jegliche Autonomie aufzugeben zu haben. Ich spreche aber aus eigener Erfahrung, wenn ich dir versichere, dass du, auch wenn du dich gegenwärtig ohnmächtig fühlst, keinesfalls machtlos bist. Der emotionale Erpresser mag zwar deine Emotionen kontrollieren und somit scheinbar dich, doch dein Leben hältst nach wie vor du in deinen Händen. Daher möchte ich dich ermutigen, dich der Herausforderung zu stellen und nun zuerst die Herrschaft über deine Gefühle zurückzugewinnen. Es mag sich zu Beginn schwierig gestalten, doch es wird sich zweifelsohne auszahlen. Am Ende dieses Weges wartet die Freiheit auf dich – die Freiheit, dir selbst treu zu bleiben, eigene Entscheidungen zu treffen und ein erfülltes, glückliches Leben zu führen.

Beginnen wir!

Als ersten Schritt ist es unabdingbar, dass du deine individuelle Situation nüchtern, aufrichtig und schonungslos analysierst. Dies ist von äußerster Wichtigkeit, da es um deine Sicherheit geht. Ist dein