



WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

GEGEN DICH
KANN ICH
NUR VERLIEREN

Dysfunktionale Beziehungsmuster

Hilfen für Ehe und Familie

Perspektiven für Gemeinde



Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

GEGEN DICH KANN ICH NUR VERLIEREN

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir brauchen Beziehungen. Einsamkeit kann Menschen schwer bedrücken. Aber Beziehungen zu pflegen ist nicht immer einfach. Je enger sie sind, desto belastender können sie sein, wenn sie mehr Kraft kosten als sie geben. Manche Menschen saugen ihre Beziehungspartner förmlich aus oder verhalten sich ständig so verletzend, dass es zerstörend wirkt.

Dysfunktionale Beziehungsmuster sind eine Hauptursache für Konflikte in Ehen und Familien, in Gemeinden und Organisationen. Nicht selten sind sie so subtil, dass sie schwer aufzudecken sind. Betroffene Partner suchen die Schuld bei sich und versuchen alles zu tun, um die Beziehung zu verbessern – ohne Erfolg. Gegenwärtig wird gern von „toxischen Beziehungen“ gesprochen. Um solche Erfahrungen geht es in dieser Zeitschrift und darum, wie man sich darin zielführend verhalten kann.

Oft fällt in solchen Zusammenhängen das Stichwort „Narzissmus“. Aber was ist damit gemeint und wann ist es sachgemäß, von narzisstischen Verhaltensweisen zu sprechen? Die Psychologische Beraterin Camila Kahn erläutert den Begriff und die damit verbundenen Beobachtungen und gibt Hilfen für den Umgang mit Menschen, die Merkmale narzisstischen Verhaltens aufweisen.

Auch in christlichen Gemeinden erleben Menschen nicht selten einen Druck, sich in einer gewünschten Weise zu verhalten, um angenommen zu sein. Mitunter kommt es zu regelrechtem Machtmissbrauch durch religiöse Forderungen oder manipulative Verhaltensweisen. Das muss den Verursachern nicht einmal bewusst sein. Aber es kann Menschen psychisch massiv beeinträchtigen und Gemeinschaft zerstören. Dr. Martina Kessler zeigt auf, wie man solche toxischen Beziehungen erkennt und wie man daraus aussteigen kann.

Ein Ungleichgewicht im Geben und Nehmen steht auch hinter manchem Paarkonflikt. Wann ist eine Beziehung toxisch? Wie wirkt sie sich aus und wie können Betroffene sich darin verhalten? Diesen Fragen geht die Psychologin und Beraterin Maika Köpke nach.

Viele Paare haben Kinder. Wie wirken sich Schwierigkeiten in der Partnerschaft eigentlich auf diese Kinder aus? Was ist, wenn Eltern die Zeit und die Kraft für ihre Kinder fehlen, weil sie mit ihren eigenen Problemen zu viel zu tun haben? Die Pädagogin und Psychologin Katrin Kroll entfaltet, welche Herausforderungen es dann gibt und wie sie bewältigt werden können.

Vielen Dank, dass Sie unsere Zeitschrift lesen! Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

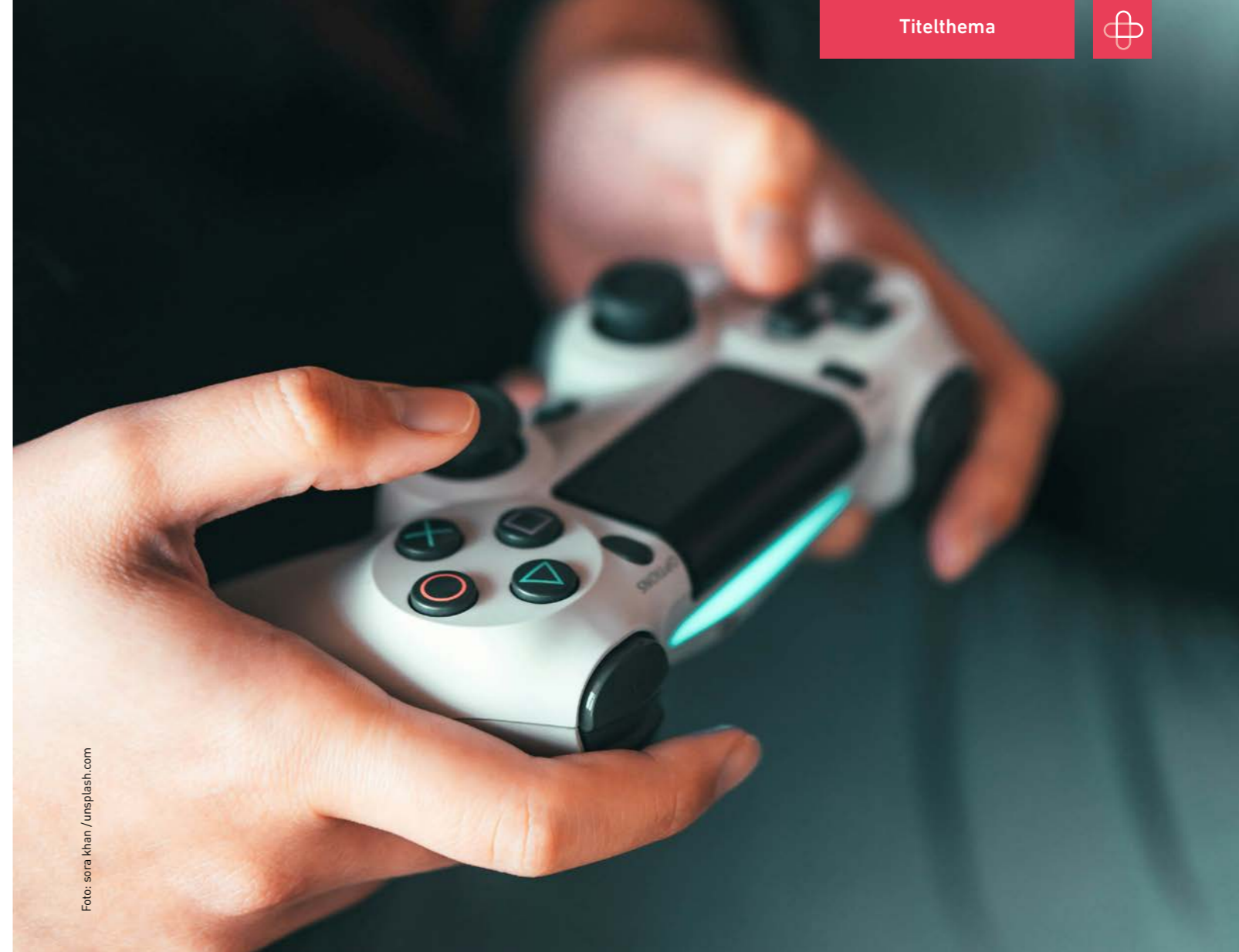


Foto: sora khan / unsplash.com

NARZISSMUS UND BERATUNG

Von Camila Kahn

Zunächst werde ich auf die Dynamik und die wichtigsten Merkmale von narzisstischen Persönlichkeitstypen eingehen. Narzissmus ist, wie so viele andere charakterliche Eigenschaften, ein Spektrum und sollte nicht verallgemeinert werden. Obwohl ein Schema zu erkennen ist, gibt es viele Nuancen.

Was ist Narzissmus?

Viele denken an einen charmanten, eloquenten Menschen, der von sich überzeugt ist, gelobt und anerkannt werden möchte. Er wäre der grandiose Narzisst, der extrovertiert oder „overt“ (französisch: offenkundig) ist. Es gibt jedoch auch den subtileren Narzissmus oder „covert“ (französisch: verdeckt) genannt, den man leicht übersehen kann. Diese Menschen sind emotional zerbrechlich und reagieren empfindlich auf jede noch so kleine Kritik, die ihnen entgegengebracht wird. Sie wirken sehr gestresst und be-

sorgt, sind eher schüchtern, zurückhaltend und setzen sich selbst herab, ziehen aber so die Aufmerksamkeit auf sich. Dann gibt es andere Nuancen und Kombinationen wie den intellektuellen Narzisst, der seine Bedürfnisse befriedigt, indem er klüger und schlauer erscheinen will als andere. Der sexuelle Narzisst definiert sich darüber, viel Sex und viele Partner zu haben. Es gibt somatische Narzissten, die den perfekten Körper anbeten, sowie religiöse Narzissten, die nach machtvollen Positionen in Kirchen und Gemeinden streben.

Narzissmus kann nicht nur die Partnerschaft prägen, sondern auch das Miteinander von Menschen in Familie, Beruf und Gemeinde. Frauen und Männer können gleichermaßen narzisstische Persönlichkeiten sein. Immer wieder habe ich erstaunte Gesichter vor mir, die kommentieren: „Ich dachte, es wären immer nur Männer.“ Nein! Es gibt genauso auch narzisstische Persönlichkeiten bei Frauen: als Mutter, als Ehefrau, als Chefin und sogar als Freundin!

IMPRESSUM

Herausgeber:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint
vierteljährlich.

Bezugspreis:

12 Euro jährlich
(Ausland 21 Euro)

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:

Martin Leupold

Titelbild:

mesh/unsplash.com

Auflage: Juni 2024
5.000 Exemplare



Eines der diagnostischen Merkmale von Narzissmus ist, dass die Person den ganzen Raum einnimmt. Narzisstische Persönlichkeits-typen sprechen gerne über sich selbst. Und was auch immer andere sagen, führen sie wieder auf sich zurück, ohne dass sie sich dessen immer bewusst sind. Dabei setzen sie andere herab oder weisen sie zurück.

Weitere Merkmale von narzisstischen Persönlichkeiten:

- Übertriebene Selbstbezogenheit und ein übersteigertes Geltungsbedürfnis
- Übertriebenes Gefühl der eigenen Wichtigkeit und das Erwarten übermäßiger Bewunderung: Narzissten tun alles, um im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, da für sie jede soziale Situation um sie und ihre Bedürfnisse kreist.
- Ein unstillbares Bedürfnis nach Anerkennung: Narzissten haben ein fast kindliches Bedürfnis zu hören, wie großartig sie sind. Auch wenn das Gegenüber dieses Spiel nicht mitspielt, wird der Narzisst jedem erzählen, wie erfolgreich, mächtig, klug und schön er ist.
- Fantasien von grenzenloser Macht, Erfolg und Glanz: Sie werden vor allem dann problematisch, wenn diese Fantasien dadurch zur Realität werden, dass sie sich mit Fanclubs umgeben, um ihre Großartigkeit zu verstärken.
- Erwartung bevorzugter Behandlung oder Selbstverständlichkeit bei der Erfüllung ihrer Erwartungen, die oft nicht einmal ausgesprochen werden: Damit ist Enttäuschung vorprogrammiert.
- Die Nutzung anderer, um ihre eigenen Ziele zu erreichen: Narzissten nehmen dabei keine Rücksicht auf die Gefühle oder Bedürfnisse anderer.
- Wenig Empathie für andere: Narzisstische Persönlichkeiten sind nicht in der Lage, sich in andere hineinzusetzen. Sie neigen dazu, jede Situation auf sich selbst zu beziehen und eine Art vorgeschobene Empathie für andere zu zeigen, um Aufmerksamkeit für sich selbst zu erlangen.
- Narzissten sind sehr darauf bedacht, wie andere sie sehen und was andere von ihnen denken. Deshalb passen sie sich verschiedenen Situationen und Erwartungen oft sehr gut an. Zu ihrem Eindrucksmanagement gehören Unwahrheiten, Ausweichen und das Zurückhalten von Informationen.
- Kränkungen werden als schmerzhaft empfunden und können zu aggressiven Durchbrüchen und Kontrollverlust führen, da Narzissten eine Kränkung als Bedrohung für ihre gesamte Persönlichkeit empfinden.

Da Narzissten andere Menschen nicht als eigenständige Persönlichkeiten wahrnehmen, wird Liebe durch eine Mischung aus Kontrolle und Macht ersetzt. Narzisstischen verhalten sich unterschiedlich vor Publikum und in privaten Situationen. Sie können charmant und sympathisch wirken, wenn sie im Mittelpunkt stehen, zeigen jedoch ein anderes Verhalten, wenn sie außerhalb des Rampenlichts sind.

Beratung von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeit

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeit erscheinen selten zur Beratung. Ist das der Fall, stellen sich einige Herausforderungen: Meist geben Narzissten anderen die Schuld an Konflikten

und Fehlern und übernehmen zunächst keine Verantwortung. Sie können schlecht mit Kritik umgehen und schießen eher schnell um sich. Zunächst geschieht dies meist nicht in der Öffentlichkeit, sondern nur, wenn sie massiv unter Druck gesetzt werden. Sie verhalten sich anders in der Öffentlichkeit und tun alles, um ihr Gesicht nicht zu verlieren. Sie nutzen anvertraute Informationen gegen Menschen und provozieren so Reaktionen, die ihnen erlauben zu triumphieren.

Es ist nicht immer leicht, die Muster zu erkennen und den Kreislauf zu verstehen, die in Beziehungen mit narzisstischen Personen auftreten. Auch Beratung oder Therapie helfen nicht weiter, wenn der Berater oder Therapeut nicht für die subtilen Nuancen sensibilisiert ist. Eine Eheberatung kann dann Probleme verstärken, anstatt etwas zu verbessern. Denn Narzissten sind nicht vertragsfähig und auch wenn sie ein Stück Einverständnis zeigen, ist es oft nur eine vorübergehende Zustimmung. Der Berater kann den Eindruck haben, dass sein Klient sich auf ihn einlässt, und in der nächsten Sitzung verhält er sich, als hätte das Gespräch nie stattgefunden.

Sie durchschauen Strategien und setzen ihren Charme auch in der Beratung ein. Was nicht selten passiert, ist dass der Streit erst dann stattfindet, wenn das Paar wieder in den eigenen vier Wänden ist und der Narzisst seine andere Seite zeigt, weil er sich kritisiert oder bloßgestellt fühlte. Meist treffen wir in der Beratung eher auf Menschen, die unter einer Beziehung mit einer narzisstischen Persönlichkeit leiden und Unterstützung suchen.

Menschen in Beziehungen mit narzisstischen Personen

Ich werde im Folgenden solche Menschen zum Teil in einem sehr persönlichen Stil ansprechen.

Es ist wirklich verwirrend und oft schwer zu verstehen, dass egal wie viel Sie sich bemühen und sich weiter anstrengen, Sie immer wieder das Gefühl haben, nicht verstanden zu werden, nicht zu genügen. Es ist auch nicht zielführend, die Schuld bei sich zu suchen. Denn es ist keine Frage der Schuld.

Es ist eine Tatsache, dass der narzisstische Partner sehr überraschend sein kann mit seinen Reaktionen und Sie es nicht einordnen können. Diese plötzliche Veränderung der Emotionen und des Verhaltens erzeugen Unsicherheit und in Folge dessen auch unangenehme Gefühle. Sie erleben eine Art kognitive Dissonanz, als würden zwei Ideen im Gehirn miteinander konkurrieren und für Verwirrung in der eigenen Wahrnehmung sorgen. Denn einerseits ist da diese liebevolle, charmante, gute und lustige Seite ihres Partners, die Sie gerne haben, und es gibt die andere starke Seite, die sie vermeiden wollen zu erleben, weil sie kalt, verletzend, unzuverlässig und sogar missbräuchlich ist und Sie dazu bringt, sich anzupassen und an sich selbst zu zweifeln.

Vielleicht schütteln Sie jetzt mit dem Kopf. Oder Sie fühlen sich endlich verstanden. Ich weiß, dass es nicht leicht ist das anzunehmen. Vor allem, wenn Sie ein Macher, ein Problemlöser, ein Geber mit einem großen Herzen sind, werden Sie immer wieder die Fragen nach dem Warum, Weshalb und Wieso stellen. Sie werden immer wieder versuchen, sich zu optimieren und hoffen, dass sich etwas ändert. Leider bleiben die meisten Menschen in diesem Kreislauf stecken.

Gerade in der Beziehung zu einem Narzissten ist es wichtig zu verstehen, dass er anders denkt und anders handelt. So, wie

Sie denken, haben Sie keine Chance, ihn bzw. sie zu verändern. Deswegen ist es wichtig zu lernen, den Fokus zu verändern. Der einzige Mensch, den Sie verändern können, sind Sie selbst.

Menschen, die unter einer von Narzissmus geprägten Beziehung leiden, sind oft sehr sensibel und fürsorglich. Nicht selten sind es hochsensible Frauen. Sie achten darauf, dass es den anderen gut geht, versorgen sie emotional und sind zuvorkommend. Sie übernehmen gerne Verantwortung und machen Probleme anderer zu ihren eigenen. Das deutet darauf hin, dass sie kein klares Gefühl für ihre eigenen Grenzen haben, oft in der Wahrnehmung nach außen orientiert sind, weshalb sie vieles über das Maß hinaus fühlen und geben. Wenn diese Einstellung auf ein narzisstisches Gegenüber trifft, das gern über das Maß hinaus nimmt und immer mehr will, verstärken sich die Muster der beiden gegenseitig.

Am Anfang sind Sie glücklich und toben sich mit Versorgen, Verstehen, Entschuldigen, Wünsche-Erfüllen aus. Sie fühlen sich gemocht. Der narzisstische Partner stellt Sie für kurze Zeit auf ein Podest. Ist die Beziehungssicherheit da, werden Erwartungen größer und er fängt an zu bemängeln, zu kontrollieren, zu kritisieren.

Alles geschieht ganz schleichend, bis das erste Donnerwetter kommt oder bis Sie sich unsicher fühlen und anfangen, sich selbst zu hinterfragen. Sie suchen nach Fehlern und wie Sie sie reparieren können und bleiben mit dem Fokus beim anderen, also im Außen. Das nagt an Ihrem Selbstwertgefühl. Die Unsicherheit kann so weit gehen, dass Sie nicht mehr richtig wissen, ob Sie noch klar denken können. Oft finden Sie kein Verständnis im Außen, denn andere kennen nur die charmante Seite Ihres Partners oder Ihrer Partnerin, können Ihre Aussagen nicht einordnen oder halten Sie womöglich selbst für zu sensibel.

Das verletzt und macht weiter instabil. Vorhandene Ängste nicht zu genügen, andere zu enttäuschen oder nicht gesehen zu werden, werden aktiviert. Nicht selten neigen Betroffene dazu, unbewusst das alles zu überspielen. Sie funktionieren auch weiter, indem Sie noch perfektionistischer werden oder in Aktivismus verfallen oder Substanzen wie Süßes oder Alkohol benutzen, um sich zu betäuben, nicht zu fühlen. So bleiben Sie mit dem Fokus auf dem Anderen.

Es gibt verschiedene Phasen und Szenarien, aber am Ende, wenn dieser Kreislauf nicht gestoppt wird, kann da ein Mensch stehen, der sich nicht mehr richtig im Spiegel erkennt, der sich selbst fremd geworden ist, weil er sich im Funktionieren, Retten und Verbessern verloren hat und nur noch erschöpft ist. Leider stellen sich oft körperliche Symptome ein, die rein medizinisch nicht richtig eingeordnet werden können, wie Verspannungen, chronische Schmerzen, Migräne oder Fibromyalgie. Sie können somatische Reaktionen aus dem Erlebten sein. Dann ist es höchste Zeit, sich geeignete Hilfe zu suchen.

Schritte der Lösung

Die Lösung liegt darin zu erkennen, dass Sie sich in einer toxischen Beziehung befinden. Es erfordert Mut und Selbstreflexion, dieses Bewusstsein anzunehmen. Es ist unerlässlich, Unterstützung von außen zu suchen, sei es durch Freunde, Familie oder professionelle Hilfe. Darüber hinaus ist es von entscheidender Bedeutung, den Fokus von der toxischen Beziehung abzuwenden und auf Ihr eigenes Wohlbefinden zu lenken. Sie dürfen Ihre Einzigartigkeit erkennen, damit Sie endlich voller Lebensfreude eine neue Zukunft gestalten können.

Es gibt Fälle, in denen Manipulation und Kontrolle leichter ausgeprägt sind, bis hin zu extremen Fällen.

Es ist Ihre Chance, sich auf eine Selbstentwicklungsreise zu begeben, sich neu zu entdecken und behutsam an sich zu arbeiten, denn Sie können nur sich selbst verändern. Verstehen Sie Ihr Verhalten, Ihre co-abhängige Seite, Ihre Motive, Bedürfnisse und Ihre Gefühle. Holen Sie sich Begleitung. Es ist Zeit, mit dem Allein-Machen aufzuhören! Verschwenden Sie nicht mehr Ihre Zeit damit, eine narzisstische Persönlichkeit zu durchschauen. Es wird ihr Verhalten nicht ändern und Ihnen nicht helfen, sich besser zu fühlen. Investieren Sie Ihre Energie und Ihre Denkfähigkeit in Ihr Wohlbefinden. Verstehen Sie, dass Sie nicht versagt haben und dass nichts an Ihnen falsch ist. Lernen Sie, was Selbstfürsorge ist, wie Sie mehr „JA“ zu sich selbst sagen können und wie Sie sich abgrenzen können. Und beginnen Sie den Narzissten zu sehen, wie er wirklich ist, und nicht, wie Sie ihn sich gewünscht haben oder wie er sein sollte, damit es anders wäre.

Wie bereits erwähnt, beinhaltet Narzissmus ein breites Spektrum. Es gibt Fälle, in denen Manipulation und Kontrolle leichter ausgeprägt sind, bis hin zu extremen Fällen, in denen narzisstische Personen berechnend handeln und andere ausbeuten und missbrauchen. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass toxische Beziehungen unterschiedliche Formen und Ausprägungen haben können und dass es keine Einheitslösung gibt. Jeder Fall erfordert individuelle Aufmerksamkeit und Maßnahmen zu Selbstfürsorge und Selbstschutz. ☕



Camila Kahn ist seit 15 Jahren als Beraterin im Bereich Persönlichkeits- und Potentialentwicklung tätig und Experte für toxische Beziehungen. Sie unterstützt Frauen dabei, ihre Beziehung zu sich selbst zu heilen, damit sie ihr volles Potenzial entfalten und ein erfüllteres Leben führen können.

In Sachen Liebe und Sexualität kompetent sein



Weiterbildungsangebote für Seelsorgerinnen und Berater, Pädagoginnen und Pastoren finden Sie unter www.weisses-kreuz.de/service/termine



Foto: ilartisy / pexels.com

TOXISCHE BEZIEHUNGEN UND DER GEMEINDEALLTAG

Von Dr. Martina Kessler

„Ich soll immer machen, was der will. Wenn ich es nicht tun möchte, dann bin ich rebellisch – auch Gott gegenüber!“ Mit diesen Worten beginnt Janne frustriert das Beratungsgespräch. Sie erzählt dann leise, dass der Pastor ihrer Gemeinde immer wieder zu ihr sage, er wisse, was für sie richtig sei. Sie solle mehr beten und dann würde ihr schon klar, dass sie tun müsse, was er ihr als Gottes Stellvertreter von Gott weitergebe. Der Pastor sagte, sie solle demnächst im Teenerkreis mitarbeiten. Sie weiß, dass dafür dringend Leute gesucht werden, aber sie selbst sieht ihre Gaben dort überhaupt nicht. Der Pastor argumentiert dagegen: Gott habe ihm eindeutig und unmissverständlich gesagt, dass es Janne sein soll. Jeder Widerspruch ihm gegenüber sei Ungehorsam und Rebellion Gott gegenüber.

Luca freut sich, dass er in seiner Gemeinde bei der Technik mitarbeiten kann. Nach einiger Zeit fällt ihm auf, dass er sehr wohl tut, was man ihm sagt, aber sein aktives Mitdenken eher nicht erwünscht ist. Es macht ihm nichts aus, Anweisungen zu befolgen. Gerne führt er aus, was ihm gut und richtig erscheint. Aber da er beruflich am Rande mit Veranstaltungstechnik zu tun hat, will er diese Kompetenz auch in der Gemeinde einbringen. Immer öfter hat er den Eindruck, dass sein Mitdenken unerwünscht ist. Seine Vorschläge werden abgeschmettert und er bekommt dann die kalte Schulter des ebenfalls ehrenamtlich tätigen Technikleiters zu spüren. Allmählich verliert Luca die Lust an der Mitarbeit und überlegt, ob er sich nicht woanders einbringen sollte.

Hanna ist gerade zum ersten Mal Mutter geworden. Sie freut sich über den Besuch von Luisa, die im Auftrag der Gemeinde Familien nach einer Geburt besucht. Sie verbringen einen angenehmen Nachmittag mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen. Gegenseitig erzählen sie sich von ihren Geburtserlebnissen und der ersten Säuglingsphase. Luisa reagiert auf Hannas Unsicherheit bezüglich ihres neuen Lebensabschnittes und gibt ihr liebevoll hilfreiche Tipps. Nachdem sich Hannas Leben wieder eingespielt hat, treffen sich die beiden im Gemeindehaus wieder. Nach einer herzlichen Begrüßung ist Hanna vom weiteren Gesprächsverlauf verwirrt. Zuhause wurde ihr dann bewusst, dass Luisa

ihr weiterhin mehrere Ratschläge gab bezüglich des Kindes, der Haushaltsführung, zum Eheleben und auch dazu, wie Hanna sich jetzt in der Gemeinde einbringen könnte. Nur, dieses Mal war das gar nicht Hannas Anliegen gewesen. Hanna empfindet nun eher, dass Luisa einen fertigen Plan für Hannas Leben hat. Nachdem sich diese Abläufe mehrmals wiederholten, versucht Hanna Luisa immer häufiger aus dem Weg zu gehen. Ihr Eindruck ist, dass Luisa nach ihr Ausschau hält und nicht zögert, neue Vorschläge zu unterbreiten. Inzwischen überlegt Hanna, ob sie überhaupt noch zur Gemeinde gehen möchte – was zu Problemen mit ihrem Mann führt.

Einerseits möchte man Janne, Luca und Hanna zurufen: „Das kann alles mal passieren!“ Andererseits können die Erlebnisse auch Anzeichen für destruktive Muster der Menschen sein, die Janne, Luca und Hanna auf diese Weise gegenüberreten. Aber, egal, ob es einmalig ist oder Methode hat, es stellt sich die Frage: „Wie kann man damit umgehen?“

SYSTEM VERSTEHEN

Zuerst einmal ist es hilfreich zu verstehen, was in solchen Situationen abläuft. Wenn die Gegenüber von Janne, Luca und Hanna im Prinzip psychisch gesunde Menschen sind, dann können die unterschiedlichen Situationen in ein oder zwei Gesprächen geklärt werden. Wenn sie aber destruktive und manipulierende Menschen sind, werden sie mit allen Mitteln versuchen, ihre eigenen Interessen oder den eigenen Standpunkt durchzusetzen, indem sie Offenheit für Feedback und die Bereitschaft sich einzubringen (bei Janne), Ehrlichkeit und guten Willen (bei Luca) oder Unsicherheit durch die neue Lebenssituation und sich nicht Abgrenzen können (bei Hanna) nutzen, um (weitere) Verunsicherung auszulösen. Sie versuchen damit zu erzwingen, dass die eigenen Positionen aufgegeben werden, damit die Personen tun, was sie eigentlich nicht möchten. Von dem, was die meisten Menschen sich in der Interaktion mit anderen wünschen, nämlich Vertrauen, Respekt, Ehrlichkeit und ein gutes Miteinander, kann nicht mehr die Rede sein.

Das Wort „Manipulation“ ist schwierig und bedarf einer kurzen Erläuterung. „Manipulation“ kommt aus dem lateinischen und setzt sich aus „Hand“ (manus) und „füllen“ (plere) zusammen und bedeutet wörtlich „eine Handvoll haben, etwas in der Hand haben“ und so viel wie „Handgriff, Kunstgriff“, also „Handhabung“. So wird es in der Technik verwendet und auch in der manuellen Medizin für eine Reihe von mit der Hand durchgeführten Techniken, die dem Lösen einer Blockierung dienen. Das ist erst einmal nicht problematisch. Schwierig wird es jedoch, wenn die gekonnte und geschickte Anpassung oder Handhabung schwer durchschaubar und mit gezielter Einflussnahme zum Zweck eines Ziels benutzt wird, die vor allem dem Manipulator nutzt (z. B. zwischen Menschen, aber auch, wenn Motoren manipuliert werden, wie es in der jüngsten Geschichte der Automobilindustrie vorkam).

Manipulierende Menschen sind häufig auch gut darin, andere (subtil) zu manipulieren, indem sie die Unsicherheit, Unwissenheit, Naivität und die Angst anderer, aber auch deren Ehrlich-

keit, Wünsche und Hoffnungen nutzen. Manipulation ist deshalb so wirksam, weil sie meist nicht rechtzeitig erkannt wird. Aber sie ist auch wirksam, weil sich Betroffene vor den Folgen fürchten, wenn sie nicht tun, was von ihnen erwartet wird. Janne Pastor unterstellt ihr Rebellion gegen Gott, weil sie nicht tut, was er, der Pastor, will. Er kann Janne damit manipulieren, weil sie ihren Glauben ernst nimmt und Gott gegenüber gehorsam sein will. Der Pastor setzt sich als Stellvertreter Gottes ein und bekommt so immer mehr Macht über Janne. So entsteht eine sich vertiefende Abhängigkeit von ihm. Luca fürchtet sich vor weiteren Folgen. Er musste bereits eine Nichtbeachtung durch die „kalte Schulter des Leiters“ aushalten. Er fürchtete auch, aus der Mitarbeit entfernt zu werden. Das würde ihn sehr treffen. Bei Hanna wurden die Erfahrung und die Rolle von Luisa zur Hypothek. Daher konnte Luisa immer stärker Einfluss auf Hanna nehmen. Je stärker und mächtiger einem Menschen der manipulierende Mensch erscheint, umso eher wird die Manipulation gelingen.

Obwohl sie es sich eigentlich anders wünschen, akzeptieren manche Menschen dann, dass sie betreffende Entscheidungen gegen ihren Willen getroffen werden oder Standpunkte entgegen ihren Interessen durchgesetzt werden. Selbst wenn sie sich dabei deutlich unwohl fühlen, geben sie sich mit dem einverstanden, was sie eigentlich gar nicht wollen. Sie wurden manipuliert! Manipulierende Menschen spüren die Unsicherheit oder sie verunsichern erst einmal, indem sie die Lage so darstellen, als ob es keinen anderen Weg gäbe als den, den sie selbst vorschlagen oder den sie wollen. Unsichere Menschen lassen sich einschüchtern oder sie denken sogar, sie seien „überzeugt“. Dann geben sie ihr eigenes Anliegen preis – und merken es nur unterschwellig. Manche werden dabei auch (versteckt) aggressiv (dann leiden Dritte) oder sie manipulieren zurück (und es schleicht sich ein Gefühl von Rache ein).

SELBSTWIRKSAM DENKEN

Ich bin immer froh darüber, wenn sich Menschen Gedanken darüber machen, wie sie mit solchen Situationen gut umgehen können. Dabei können drei Leitfragen weiterhelfen:

1. Was will ich wirklich?
2. Was muss ich dafür bereit sein auszuhalten und zu tun?
3. Wie kann ich meine Bedürfnisse ausleben/umsetzen, ohne zu viel Porzellan zu zerschlagen?



Zuerst einmal müssten Janne, Luca und Hanna aber entscheiden, ob sie den Preis für ihren Gewinn in Kauf nehmen wollen. Selbstwirksam zu leben bedeutet, dass das nicht jedem gefällt. Schon gar nicht den Leuten, die sich bisher auf Kosten anderer Personen durchsetzen konnten. Es kann also sein, dass man für sein selbstsicheres Handeln einen Preis bezahlen muss. Manche Menschen mit toxischen Verhaltensmustern reagieren äußerst gekränkt, wenn man ihnen Grenzen setzt oder sich ihrem Einfluss entgegenstellt. Daher, fragen Sie sich vorher: „Bin ich weiterhin bereit, mich selbst zu verbiegen, bevormunden zu lassen, damit die andere Person auf meine Kosten tun kann, was sie will, was nur ihr nützlich ist?“ Wer nur etwas ändert, weil er sich dazu gedrängt fühlt – hat eben nichts geändert.

Janne will ein gottgefälliges Leben führen – ein Leben, wie es Gott gefällt. Heißt das auch, dass sie dem Pastor gefallen muss? Heißt das gar, dass sie tun muss, was er will? Mitnichten! Janne müsste lernen, ihre Gottesbeziehung selbstverantwortlich in die Hand zu nehmen, selbstsicher ihren Mitarbeiterswunsch vertreten und sich darin selbstwirksam behaupten. Vielleicht wäre der Pastor dann gar nicht mehr so dominant. Es ist erstaunlich, dass toxische Menschen meist ganz genau wissen, mit wem sie es machen können. Ihnen gegenüber selbstbewusst aufzutreten (genau das, was schwerfällt), kann bedeuten, dass es das Problem gar nicht mehr gibt.

Luca ist kompetent bei Veranstaltungstechnik. Aber irgendetwas verhindert, dass er seine Kompetenz nach außen sichtbar machen kann. Sich unterzuordnen fällt ihm nicht schwer. Dennoch lebt er das hier zu intensiv. So ist es aber schädlich für die gesamte Organisation, denn es geht nicht um die Frage: „Was ist das Beste für eine Veranstaltung?“, sondern um die Frage: „Wer hat das Sagen und wer setzt sich durch?“. Die kalte Schulter bremst Luca aus und er lenkt unnötig ein. Luca könnte stattdessen lernen, sich selbstbewusst bezüglich seiner Kompetenzen zu behaupten und „sein Licht nicht unter den Scheffel zu stellen“.

Hanna war durch den neuen Lebensabschnitt verunsichert. Als sie dann wieder festen Boden unter den Füßen hat, wird sie von Luisa weiterhin behandelt, als brauche sie Anleitung. Hanna reagiert darauf, indem sie ausweicht. Besser wäre es, wenn sie ihre neugewonnene Sicherheit ausstrahlen und vertreten würde.

SICHER HANDELN

Mit selbstsicheren Menschen haben manipulierende Menschen kein leichtes Spiel. Selbstsichere Menschen haben einen Standpunkt, den sie selbstsicher (und höflich) vertreten können – auch, wenn ihnen dabei vielleicht unbehaglich ist. Selbstsicheres Auftreten und selbstsichere Kommunikation können als Hauptmittel gegen manipulatives Verhalten bezeichnet werden. Janne, Luca und Hanna müssten sich jedoch zuerst ihre Sicherheit zurückerobern. Das kostet natürlich Kraft. Aber es lohnt sich!

Sicherlich würde es Janne, Luca und Hanna helfen, sich beraten zu lassen unter der Fragestellung: „Wie kann ich klug, selbstwirksam und freundlich-wertschätzend zu meinem Ziel kommen?“ In einem qualifizierten Beratungssetting werden sie einführendes Mitdenken erleben und eine Hilfe bekommen, um ihre persönliche Lösung zu finden und zur Umsetzung angeleitet werden.

Gefährlich ist es zu versuchen, das Anliegen über Dritte durchzusetzen. Das erscheint zwar vielen, gerade harmonieliebenden

Menschen, erst einmal als der angenehmere Weg. Langfristig lernen toxische Mitmenschen aber, dass sich dieser Mensch nicht selbst schützen, verteidigen oder für sich selbst eintreten kann. Den Gedanken, dass andere statt ihrer selbst handeln, sollten Janne, Luca und Hanna also schnellstmöglich verwerfen.

Wenn Janne ihre selbstverantwortliche und -sichere Gottesbeziehung zeigen würde, könnte sie proaktiv auftreten und dem Pastor sagen, was sie will oder was sie nicht will. Dann hätte der Pastor weniger Macht und Einfluss auf ihre Arbeitsentscheidung.

Lucas Auftreten könnte selbstbewusster und damit selbstwirksamer sein. Gut wäre, wenn er seine Kompetenz zeigen würde und es ihm weniger ausmachen würde, wenn dadurch die Beziehung gestört wird, womit er ja gelenkt werden soll. Wenn er sich auf diese Weise lenken lässt, dann ist es ein Sieg für jede toxisch agierende Person. Wenn Luca nicht reagieren, sondern selbst agieren würde, wäre er weniger lenkbar.

Hanna darf sich eingestehen, dass ein neuer Lebensabschnitt meistens erst einmal verunsichert. Nun hat sie wieder festeren Boden unter den Füßen. Und dies darf sie sich erlauben zu zeigen. Weil Luisa ihre Grenzen überschreitet, darf sie ihr aufzeigen, wo die Grenzen sind. Wenn Menschen dazu neigen Grenzen nicht wahrzunehmen oder einzuhalten, ist es meist unerlässlich, diese deutlich zu markieren.

Der Umgang mit toxischen Menschen erfordert (erst einmal) Kraft. Dennoch lohnt es sich. Erstaunlich ist, dass ein selbstwirksames Auftreten bei toxischen Menschen häufig bewirkt, dass sie die Leute in Ruhe lassen, die sich selbst behaupten können.

Wenn Paulus der Gemeinde in Korinth vorwirft, dass sie es hinnehmen, wenn man sie zu Sklaven macht, ihnen alles wegnimmt, was sie besitzen, und sie übervorteilt, wenn diese Leute vornehm tun und ihnen dabei ins Gesicht schlagen (2Kor 11,20), dann gibt das auch eine geistliche Gelassenheit, manche Dinge nicht mit sich machen zu lassen. ☕



Dr. Martina Kessler ist in der Leitung der Akademie christlicher Führungskräfte (AcF) und Studienleiterin der Stiftung Therapeutische Seelsorge (TS) sowie Leiterin des Arbeitskreises Religiöser Machtmissbrauch in der Evangelischen Allianz Deutschland (EAD) mit verschiedenen Veröffentlichungen zum Thema.

Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.



Einfach unter www.heissethemen.de unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

TOXISCHE BEZIEHUNGEN IN DER PARTNERSCHAFT

Von Maika Köpke

„Mein Mann schlägt mich!“ –
„Meine Frau sieht die Schuld immer nur bei mir!“

Mit solch ähnlichen Sätzen wenden sich Menschen an uns als Berater und erhoffen sich Hilfe von uns. Eine Frau erzählte mir in der Beratung: „Ich glaube, mein Mann ist Narzisst. Ich habe da im Internet was über toxische Beziehungen gelesen.“

Der Begriff „toxische Beziehung“ wird in unserer Zeit zunehmend gebraucht. In unserer Konsum-Gesellschaft, die stark auf die eigene Individualität fokussiert ist, fragt der Mensch primär: „Was dient mir? Was/wer bringt mich weiter im Leben?“ Besteht da nicht die Gefahr, dass Menschen Beziehungen, die sie als anstrengend empfinden, manchmal fälschlicherweise als toxisch bezeichnen, weil sie die Anstrengung scheuen? Was ist eine toxische Beziehung eigentlich? Wo verlaufen die Grenzen?

Nicht jede anstrengende Beziehung ist eine toxische Beziehung. Gesund Beziehung leben geht mit Beziehungsarbeit einher – ein Geben und Nehmen –, kann zugleich aber auch erfüllend und wunderschön sein. Jede Beziehung hat konstruktive und destruktive Dynamiken – d.h. eine gesunde Beziehung zeichnet sich nicht durch die Abwesenheit von Problemen oder Konflikten aus, sondern durch offene Kommunikation und die Bereitschaft der Partner an sich zu arbeiten und den Partner in seiner Andersartigkeit stehen zu lassen. Hier dürfen wir in der Beratung „normalisieren“, also den Ratsuchenden darüber aufklären – was ist normal, was ist gesund, was ist ungesund?

Aber ab wann wird eine Beziehung toxisch, also giftig? In der Literatur wird deutlich, dass es verschiedene Definitionen gibt, Kriterien sich nur teilweise überlappen und Autoren durch unterschiedliche Schwerpunkte zu verschiedenen Abgrenzungen kommen. Wir haben es also mit einer großen Grauzone zu tun, wo die Grenzen, wie in der Abbildung, fließend verlaufen.



MERKMALE FÜR TOXISCHE BEZIEHUNGEN IN DER PARTNERSCHAFT

Toxische Beziehungen sind geprägt von sehr viel Leid und Stress für einen oder beide Partner. Bei der Vielzahl von möglichen toxischen Beziehungen kann man grundsätzlich unterscheiden zwischen einseitig und wechselseitig toxischer Beziehungsdynamik:

Einseitig toxische Beziehungen werden maßgeblich durch das Handeln eines Partners toxisch – der dies oft bewusst tut und davon einen Nutzen hat. In diese Kategorie fallen alle Beziehungen, in denen ein Partner Gewalt (physisch, psychisch/emotional, sexuell) ausübt und missbräuchlich agiert.

Wechselseitig toxische Beziehungen werden durch toxische Verhaltensmuster beider Partner in ähnlich großem Ausmaß aufrechterhalten. Beide Partner befinden sich dadurch in einer emotionalen Abhängigkeit (übertrieben aufeinander angewiesen in Selbstwert und Wohlbefinden). Ähnlich dem Schlüssel-Schloss-Prinzip ergänzen sich hier zwei Partner in ihren schwierigen Themen perfekt. Sie machen sich gegenseitig das Leben schwer, erleben beide Leidensdruck, können aber auch nicht ohne den anderen. Oft gibt es festgefahrene Rollenverteilungen, beispielsweise Beziehungen, in denen ein Partner immer „das Kind“ ist, der andere immer „der Elternteil“ oder eine Beziehung zwischen dem „Retter“ und dem „Hilfsbedürftigen“. Ein **Mischtyp von einseitiger und wechselseitiger Toxizität** ist die Beziehung von Co-Abhängigen und Süchtigen. Co-Abhängigkeit ist die emotionale Verstrickung mit der Krankheit oder Sucht des anderen Partners, die dazu führt, dass die Krankheit verstärkt statt geschwächt wird.

KRITERIEN FÜR TOXISCHE BEZIEHUNGEN

In der folgenden Tabelle werden Unterschiede dargestellt, die als Kriterien für die Beziehungsgesundheit in der Beratung als Gesprächsgrundlage dienen können. In welchen Aspekten ist die Beziehung gesund unterwegs? Wie viele Kriterien toxischer Beziehungen treffen zu, in welcher Intensität und wie häufig? An welchen Punkten kann das Paar arbeiten?



Kriterium	Gesunde Beziehung	Toxische Beziehung
Dynamik	überwiegend konstruktiv	überwiegend destruktiv
Gewalt	nicht vorhanden	einseitig toxisch: vorhanden wechselseitig toxisch: kann vorhanden sein oder fehlen
Emotionale Abhängigkeit	besteht kaum	besteht
Leidensdruck/chronischer Stress	wenig bis gar nicht	viel
Autonomie u. Bindung	ausgeglichen	unausgeglichen oder symbiotisch (keine Autonomie)
Zugehörigkeitsgefühl	vorhanden	nicht vorhanden oder wird immer wieder angezweifelt
Hierarchische Ordnung	Augenhöhe gegeben	Augenhöhe nicht gegeben
Ausgleich (z. B. Geben/Nehmen)	stimmt weitestgehend	stimmt überhaupt nicht
Akzeptanz u. gegenseitiger Respekt	ist gegeben	existiert nicht oder ist nur aufgesetzt
Vertrauen	vorhanden	nicht mehr/kaum vorhanden
Konflikte	dienen primär dem gegenseitigen Verständnis und der gemeinsamen Lösungsfindung	dienen primär dem Darstellen der eigenen Position und dem Ausagieren eigener Emotionen
einzelne und gemeinsame Weiterentwicklung	erwünscht	unerwünscht

Adaptiert auf Basis von Annika Felber: Du tust mir nicht gut! Toxische Beziehungen erkennen und sich aus ihnen lösen

VERSCHIEDENE ARTEN TOXISCHER BEZIEHUNGEN

Manchmal kommen verschiedene Kriterien gleichzeitig vor und mischen sich, manchmal sind sie für sich allein gegeben. In der Regel gibt es fließende Grenzen zwischen schwachen vereinzelt toxischen Verhaltensmustern und sehr stark ausgeprägten toxischen Beziehungsdynamiken. Einige regelmäßig vorkommende toxische Beziehungsdynamiken werden im Folgenden kurz beschrieben.

- **Narzissmus:** Narzissten (narzisstische Persönlichkeitsstörung) neigen dazu, andere zu ihrem Vorteil auszunutzen und fallen zu lassen, sobald sie ihnen nichts mehr nutzen. Die ganze Welt muss sich um sie drehen. Der Partner soll sie bewundern und auf Händen tragen. Hier gibt es keine wirklich tiefe Beziehung, weil der Narzisst eigentlich nur Liebe für sich selbst empfindet und dem Partner nur Liebe zeigt, um ihn zu manipulieren. Der Narzisst verdreht alles so, dass er als Opfer dasteht und dem Partner vermittelt, dieser trage die Schuld an jedem Problem.
- **Süchte und Co-Abhängigkeit:** Das kann stoffliche Süchte (Alkohol, Drogen) betreffen, aber auch andere Süchte (nach Sex, Liebe, Macht, Kontrolle, Magersucht/Bulimie). Der süchtige Partner benötigt professionelle Hilfe, aber auch der co-abhängige Partner sollte daran arbeiten, da Co-Abhängigkeit auch Suchtaspekte in sich tragen kann. Co-Abhängigkeit kann auch bei psychischen oder körperlich chronischen Krankheiten ein Thema sein.

- **Körperliche Gewalt:** Gewalt jeglicher Form hat in einer Liebesbeziehung nichts zu suchen und wird in der Regel immer schlimmer, selbst wenn der gewalttätige Partner nicht selten beteuert, dass das nie wieder passiert. Die Sicherheit des anderen Partners und ggf. der Kinder hat hier oberste Priorität. Dies ist aber oft schwer umzusetzen, weil vorher oft eine emotionale Abhängigkeit entstanden ist.
- **Psychische und emotionale Gewalt:** Darunter fällt ein großes Spektrum von Beleidigungen, heftigen Bedrohungen, permanenter Respektlosigkeit oder Erniedrigungen. Ein Partner wertet den anderen permanent ab (ständig beleidigen, vermitteln, man sei nicht gut genug ...), der andere will ihm noch mehr gefallen und begibt sich in eine immer größere Abhängigkeit – dadurch kontrolliert der abwertende Partner den anderen. Der betroffene Partner kann sich nicht aus dieser Beziehung lösen, weil er seinen Selbstwert immer mehr vom Partner abhängig macht. In jeder Beziehung kann es zu Beleidigungen kommen oder dazu, dass sich ein Partner nicht respektiert fühlt. In gesunden Beziehungen wird dann der beleidigende Partner aber auf das Feedback des anderen betroffen reagieren. Wenn der beleidigte Partner dies aber mehrmals angesprochen hat und der andere (beleidigende) Partner diesen weiterhin ständig und mitunter stark beleidigt und abwertet, wird es toxisch. Auch Bedrohungen, die über die üblichen und harmlosen Neckereien hinausgehen, wo Gewalt angedroht wird oder Abhängigkeiten ausgenutzt werden (z.B. finanziell), sind eine Form von Gewalt. Zum Beispiel „Wenn du nicht auf-

hörst, andere Frauen anzugucken, kratze ich dir die Augen aus!“ oder „Wenn du nicht endlich abnimmst, such ich mir eine andere Frau.“

- **„Gaslighting“** ist eine besondere Form der emotionalen Manipulation. Der Begriff geht zurück auf ein Theaterstück von 1938, welches das Folgende beschreibt: Der eine Partner macht dem anderen weis, dass Dinge nicht so gewesen seien, wie der andere es wahrnimmt und berichtet. Es kann sein, dass er sich – teilweise vor anderen Leuten – über ihn lustig macht und Fakten ganz anders darstellt oder sogar bewusst Gegenstände in der Wohnung versteckt. Dadurch zweifelt der betroffene Partner immer mehr an seiner eigenen Wahrnehmung und an seinem Verstand. Der manipulierende Partner kann dadurch den anderen Partner zunehmend kontrollieren und sich die gemeinsame Wahrheit zusammenbasteln, wie es ihm gerade dienlich ist.
- **Extreme Eifersucht und Kontrollzwang:** Eine schwach ausgeprägte Eifersucht ist normal und gesund, eine extreme Eifersucht hingegen ist für eine Beziehung Gift. Es geht oft mit einem sehr großen Misstrauen dem Partner gegenüber einher. Es wird zu extremen Maßnahmen gegriffen, um den Partner zu kontrollieren, ihn am besten von anderen Menschen zu isolieren. Dies kann teilweise nach einer Trennung noch weitergehen in Form von Stalking durch den Ex-Partner.

Wichtig: Der geschädigte Partner in einseitig toxischen Beziehungen ist nicht verantwortlich für die Gewalt des anderen. Grundsätzlich kann es jeden treffen, weshalb Selbstreflexion und frühzeitige Maßnahmen sehr wichtig sind. Gewalt ist in Paarbeziehungen in keiner Form und unter keinen Umständen zu rechtfertigen. Allerdings sollte man sich als geschädigter Partner auch fragen: „Wozu bleibe ich in dieser toxischen Beziehung oder wozu bin ich so lange da dringeblichen?“ Denn auch hier gibt es systemische Zusammenhänge und innerpsychische Prozesse in jedem Partner, die zur Aufrechterhaltung toxischer Dynamiken beitragen.

In wechselseitig toxischen Beziehungen hingegen tragen beide Partner in ähnlich großem Ausmaß zur toxischen Dynamik bei und oft wiederholt sich diese auch in neuen Beziehungen mit anderen Partnern, wenn nicht am eigenen Anteil gearbeitet wurde.

AUSWIRKUNGEN EINER TOXISCHEN BEZIEHUNG

In den einseitig toxischen Beziehungen erlebt der geschädigte Partner über die Zeit zunehmende Probleme im psychischen und körperlichen Bereich:

- Selbstwert sinkt
- Depressionen, Ängste, Angststörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Verletzungen bei körperlicher Gewalt
- diverse körperliche Leiden oder Krankheiten, die durch den enormen negativen Stress über lange Zeit entstehen

Bei wechselseitig toxischen Beziehungen ist der Leidensdruck oft nicht so stark und wird von beiden Partnern ähnlich ausgeprägt erlebt, so dass es weniger körperliche oder psychische Auswirkungen gibt.

WANN TRENNEN, WANN AN DER BEZIEHUNG NOCH ARBEITEN?

Wenn in einer Beziehung einzelne toxische Verhaltensmuster schwach ausgeprägt sind und beide Partner einen starken Willen zur Änderung und zur offenen Kommunikation zeigen, kann man an der Beziehung arbeiten – oft mit Paarberatung und/oder Psychotherapie von einem oder beiden Partnern. Daher ist es auch gut zu unterscheiden, ob es sich bei den toxischen Dynamiken um einseitige oder wechselseitige handelt. Eine gute Orientierung dabei kann die Frage sein, wie viel Leidensdruck jeder Partner erlebt – je ähnlicher das Ausmaß ausgeprägt ist, desto wechselseitiger. Bei wechselseitig toxischen Dynamiken ist die Chance auf Beziehungsverbesserung deutlich höher als bei einseitigen. Wenn beide Partner entsprechend Leidensdruck und dadurch auch Motivation zur Veränderung haben, ist dies oft eine gute Grundlage für Wachstum. Dafür wird offene und gute Kommunikation wichtig sein und muss ggf. erstmal erlernt und eingeübt werden.

Wenn die toxischen Beziehungsdynamiken schon seit Jahren gelaufen sind oder es sich um einseitig toxische Beziehungen handelt, ist es oft für eine Korrektur zu spät. Dann bleibt meist nur eine gute Trennung, für die eigene Sicherheit sorgen und die Verarbeitung dessen, was geschehen ist. Für die Partner, denen in einseitig toxischen Beziehungen viel Gewalt angetan wurde, ist der Heilungsweg oft ein langwieriger, weil sie das Vertrauen in sich selbst (und andere) gänzlich verloren haben. Nicht selten ist hier das Verlassen dieser toxischen Partnerschaft die einzige Rettung – am besten mit professioneller Hilfe und Unterstützung durch Freunde, Familie, Bekannte. Je nach Grad der emotionalen Abhängigkeit brauchen viele geschädigte Partner mehrere Versuche bis zur endgültigen Trennung. Und auch die eingefahrenen Verhaltensmuster des schädigenden Partners liegen in der Regel zu tief und der große bisherige Nutzen steht oftmals einer echten Veränderung im Wege. Auch als Christen in Seelsorge und Beratung brauchen wir Weisheit in einem Spannungsfeld von unserem Glauben an einen starken Gott, dem nichts unmöglich ist, der heilen kann, und gleichzeitig den schwierigen Realitäten einer toxischen Beziehung. ☕



Maika Köpke ist verheiratet und hat mit ihrem Mann zwei Pflegekinder. Sie ist Psychologin und Individualpsychologische Beraterin (ICL). Sie arbeitet mit ihrer Praxis für Lebens- und Paarberatung im Netzwerk des Weißen Kreuzes. www.maika-koepke.de

Beratung finden



Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter www.weisses-kreuz-hilft.de



VON EUCH LERNE ICH L(I)EBEN ...

Wie schwierige Elternbeziehungen die Kinder prägen

Von Katrin Kroll

Eine Partnerschaft und Ehe ist eigentlich ein großes Geschenk und ein Reifungsraum. Die Partner erleben gemeinsame Zeit, Verbundenheit, Anziehung und Freundschaft, Sexualität und gegenseitige Hilfe. Sie lernen, miteinander zu kommunizieren und Konflikte zu lösen. Sie lachen und weinen miteinander. Sie streiten und machen es sich schwer und dann wieder entstehen Raum und Erleichterung.

Dadurch bildet sich im besten Fall ein freundlicher, herausfordernder und liebevoller Raum, der auch ein Schutz- und Reifungsraum für Kinder sein kann.

Es klingt aber auch mit, wie verletzlich dieser Raum ist und wie leicht eine Zuspitzung der elterlichen Situation auch die des Kindes drastisch verändern kann. Wenn Eltern in dauerhaft dysfunktionalen Beziehungen leben, wird dieser Raum drastisch verzerrt und die Kinder werden in ihrer Grundprägung intensiv beeinflusst.

Schauen wir doch gemeinsam auf die Entwicklung kindlichen Verhaltens und die Auswirkungen der elterlichen Situation ...

EIN KIND IST UNS ANVERTRAUT

Ein Baby kommt in großer Angewiesenheit auf die Welt. Körperlich und psychisch noch bei weitem nicht ausgereift, ist es in fast jeder Hinsicht auf seine ersten Bindungspersonen (meist Mama und Papa) angewiesen. Aus der Säuglingsforschung wissen wir, dass das Gehirn bei der Geburt noch wesentlich weniger Gewicht hat als das eines Erwachsenen: dem Baby fehlt schlicht die „Hardware“ für manche Fähigkeiten und Abläufe. Alles, was es lernt und erfährt, prägt sich in die entstehende Struktur buchstäblich ein. So gibt es in dem kleinen Gehirn zum Beispiel noch keine klare Begriffszuweisung. Das Baby kann wahrnehmen, dass es Mangelzustände gibt, und es kann diese undifferenziert mitteilen (es schreit).

ABER es hat noch keine innere Denkstruktur darüber, dass es eine Mama und einen Papa gibt, die es versorgen werden. Das entsteht erst mit der Erfahrung: Da kommt jemand und kümmert sich. Jemand, der vertraut riecht und klingt, sorgt dafür, dass die Windel wieder trocken und warm ist, dass der Bauch kein Unwohlsein mehr aufweist oder der Oberkörper nicht mehr kalt ist. Das Baby kann das nicht als klares Bedürfnis mitteilen. Alle Babyeltern wissen: Man muss sich mit Empathie in das Baby einfühlen

und mit der Zeit immer besser „ins Gespräch“ mit dem Kind kommen. Erst durch diese grundlegenden Erfahrungen entsteht in der Denk- und Wahrnehmungsstruktur des Kindes eine Vorstellung von einer zuverlässigen und verbundenen Beziehungsperson.

Warum schreibe ich das alles für Sie auf?

Alle Babyeltern wissen, dass diese erste Zeit, in denen das Baby die Eltern so unmittelbar braucht, für die Paarbeziehung der Eltern eine echte Zerreißprobe darstellt. Auch Eltern mit einer relativ belastbaren Beziehung kommen immer wieder an ihre Grenzen: Die Nächte sind unterbrochen von der Pflege für das Baby, die Fürsorge für das Kind nimmt viel Zeit in Anspruch und die hohe Verletzlichkeit des kleinen Menschen stellt das Nervenkostüm der Großen auf die Probe.

Wenn Eltern in dieser Phase viel mit sich und ihrer eigenen Stresssymptomatik beschäftigt sind, bleibt für den so angewiesenen kleinen Menschen weniger Raum. Das Baby erlebt vielleicht mangelnde oder fehlerhafte Unterstützung und lernt dadurch, dass seine, ihm selbst unklaren, Bedürfnisse nicht versorgt werden. Vielleicht gibt es auch viele laute oder bedrohliche Momente im Umfeld des Babys und in der kleinen inneren Struktur entsteht ein Bild der Welt, das Angst macht und nicht bewältigt werden kann.

Oft wird argumentiert, dass das Baby ja noch so klein ist und nichts von den Reaktionen der Eltern mitbekommt. Das ist aber nach den Erkenntnissen, die wir über die Entwicklung von Säuglingen haben, weit gefehlt: Besonders intensiv in den ersten neun Wochen und dann noch während des ganzen ersten Jahres entstehen intensive Grundstrukturen, die das weitere Leben des Kindes prägen.

IN VERBINDUNG GEHEN LERNEN

So lernen also alle Kinder in ihren ersten Lebensjahren durch ganz viele Erlebensformen und Eltern-Kind-Interaktionen, welche grundsätzlichen Beziehungsmuster in ihrer jeweiligen Lebenswelt (über-) lebenswichtig sind. Am besten ist es natürlich, wenn Kinder erleben, dass ihre Bedürfnisse gesehen werden und sie in ihrer Begrenztheit Schutz und Fürsorge erhalten. Dann können sie im Laufe ihrer Entwicklung lernen, mehr und mehr selbst Verantwortung für sich zu übernehmen und angemessen um Hilfe zu fragen.

Manche Kinder erleben jedoch, dass die Großen ganz mit sich beschäftigt oder völlig überfordert sind und verstehen, dass man

in dieser Welt keine Hilfe erwarten darf. Sie ziehen sich zurück und versuchen, die Entwicklungen und Aufgaben allein zu bewältigen – was natürlich mal besser und mal schlechter funktioniert. Andere Kinder erleben, dass in ihrer Familie der große Kampf um Aufmerksamkeit oder Vorherrschaft tobt. So lernen sie eher, dass sie sich etwas einfallen lassen müssen, um die Versorgung und Zuwendung der Eltern auf sich zu ziehen. Das kann so aussehen, dass sie sich besonders viel Mühe geben, möglichst brav zu sein, oder aber auch der Logik folgen, dass der Lauteste oder Aggressivste in der Familie am meisten gesehen wird. Diese „Beziehungsideen“ nennt die Pädagogik Bindungsstile. Das sind die Muster, die jeder Mensch als Kind in seiner Herkunftsfamilie erlernt und dann später auf Freundschaften, Partnerschaften und auch auf die Begegnungsarten in Vereinen und Gemeinden überträgt.

BINDUNG NEU LERNEN

Wenn wir Menschen kennenlernen, große oder kleine, haben sie meist eine Beziehungsform erlernt und wurden in ihrer Babyphase intensiv mit einer Grundbegegnungsidee geprägt. Dementsprechend begegnen sie uns mit dem, was sie erlebt haben. Wenn ein Kind sicher gebunden aufgewachsen ist, kann es mit einem gewissen Vertrauensvorschuss in das Kennenlernen z.B. in der Gemeindegottesdienstgruppe gehen, sich mitteilen, um Hilfe bitten und gut für sich eintreten und sorgen. Hat ein Kind jedoch schwierige Bindungsmuster erlebt, kann das in allen möglichen Beziehungen zu Spannungen und Verwirrungen führen (etwa, wenn ein Jungscharkind keine Hilfe annehmen kann oder immer aggressiv reagiert). Das könnte auch „unheilige Allianzen“ erzeugen, wenn jemand, der ohnehin für sich selbst sorgt, in eine Gruppe kommt, in der nur die Lautesten gehört werden. Dort werden wohl schnell die Rollen verteilt und manchmal sogar über Jahre festgelegt.

Gott sei Dank beinhaltet unser Lernweg nicht nur die Erfahrungen mit unserer Herkunftsfamilie. Besonders in neuen Beziehungen können wir neue Bindungserfahrungen machen: Kinder erleben andere Begegnungsstrukturen in der Jungscharkgruppe, Teenies erfahren im Jugendkreis, dass jemand sie einfach so wahrnimmt, in einer Partnerschaft können die Partner sich einigen, dass die Bedürfnisse nicht mit Gewalt mitgeteilt sein müssen, damit der andere sie sieht. Es lohnt sich, dass wir als

Menschen immer wieder neu überlegen, wie wir uns gegenseitig durch unsere Beziehungsfelder neue Bindungsräume ermöglichen können. Wie sollen unsere Kinder- und Jugendarbeit, aber natürlich auch unsere Hauskreise und Gottesdienste aussehen, damit die kleinen und großen Besucher neue Beziehungserfahrungen machen können? Das bewusst anzugehen, ist wichtig und spannend, oder nicht? Dabei ist es sinnvoll, gemeinsam zu überlegen, wie Hilfestellung und Bedürfnisse gut zusammenkommen, wie Gefühlsmitteilungen und der Umgang mit Gefühlen geübt werden können, und letztlich, wie wir Konflikte in einem Miteinander lösen können, das allen Raum lässt, aber Grenzüberschreitung begrenzt.

Hier ein Beispiel: Sina ist 11 Jahre alt. Ihre Eltern streiten oft laut und sehr verletzend und eskalativ miteinander. Sie hat keine Geschwister und steht immer irgendwie zwischen den Eltern. Außerdem bekommt sie von den Eltern im Stress wiederholt zu hören, dass sie der Grund für die Auseinandersetzungen ist. Schon früh hat sie als Baby erlebt, dass die Eltern so sehr mit sich und ihrer Paarthematik beschäftigt waren, dass Sina mit ihren Bedürfnissen nicht gehört wurde.

Ohne dass wir jetzt schon wüssten, welche Art von Streit da vorliegt oder was die Hintergründe der Situation sind, können wir verstehen, dass Sina wahrscheinlich gelernt hat, dass ihr niemand hilft und dass sie irgendetwas machen muss, dass alles harmonisch abläuft, darin aber

Das Weiße Kreuz online unterstützen



unter
[www.weisses-kreuz.de/
ueber-uns/unterstuetzen/
online-spenden/](http://www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/unterstuetzen/online-spenden/)



immer wieder scheitert. Weil sie dadurch ihre Bedürfnisse nicht mitteilt, bekommt niemand mit, was sie braucht, und so kann es sein, dass sie irgendwann nach einer längeren Zeit plötzlich einen verzweiferten Wutausbruch bekommt, der dann die anderen Kinder und auch die Mitarbeiter erstaunt und auch manchmal verletzt. Sie braucht wahrscheinlich in ihrer Kindergruppe in der Gemeinde Mitarbeiter, die sie ermutigen, ihre Bedürfnisse mitzuteilen, und sie dazu auch bewusst auffordern. Es kann sein, dass sie im Kinderalltag eher unsichtbar ist und man genauer hinschauen muss, wie traurig sie ihre Lebenssituation empfindet. Sie braucht Menschen, die ihr zu verstehen geben, dass es wichtig ist, wie es IHR geht, und dass es da auch noch andere Personen gibt, die Raum und Verständnis für ihre Gefühle haben. Und dann braucht sie auch noch jemanden, der ihr hilft, mit der Wut, die neben dem Wunsch nach Harmonie in ihr entstanden ist, umzugehen und zu dem Zeitpunkt der absoluten Überforderung anders zu reagieren, als gegen andere zu gehen.

Das Beispiel zeigt: Der kleine Mensch passt sich irgendwie in die erlebte Situation ein und lernt schon sehr früh die „impliziten“ Botschaften. Und es wird auch sichtbar, dass ein Teil der erlebten Verhaltensweisen sich in dem kleinen Menschen abbildet und unter Stress zeigt.

Als Gemeinde können wir ganz viel bewegen, wenn wir Baby- und Kleinkindern ermutigen und freisetzen, (vielleicht trotz der Eheprobleme) Zeit in ihre Kinder zu investieren.

Zudem ist es wichtig, dass wir als Mitarbeiter immer wieder neu überlegen, wie wir unsere begleiteten Menschen (egal ob groß oder klein) gut in ihrem „Neubeziehungslernen“ unterstützen: Grenzen setzen, Mitteilen üben, den anderen sehen, Reifen und Lernen unterstützen und vieles mehr ...

Nicht zuletzt macht Gott selbst immer wieder neue Bindungserfahrungsräume auf, in denen wir als mehr oder weniger bindungsverletzte Menschen erleben dürfen, dass wir geliebt werden – unabhängig davon, ob unsere Eltern uns das vermitteln konnten oder nicht. Auch dort erlernen wir neue Fähigkeiten und erleben Heilung und Versöhnung.

KINDESWOHLGEFÄHRDUNG EINSCHÄTZEN UND VERBUNDEN HELFEN

Man könnte jetzt vielleicht hoffen, dass schwierige Familiensituationen letztendlich nicht so schlimm sind, weil das Leben und Gott selbst uns immer wieder Lernräume öffnen und schwierige Beziehungslernerfahrungen auch wieder „verlernt“ werden können.

Einerseits stimmt das.

Andererseits können durch die Verletzlichkeit der kindlichen Angewiesenheit auch Situationen entstehen, die für das Kind oder den Jugendlichen entwicklungs- oder sogar lebensgefährlich werden: zum Beispiel wenn die Eltern in ihrer zugespitzten Konfliktsituation die körperliche Grundversorgung des Kindes vernachlässigen, wenn die Kinder in der Eskalation der Elternbeziehung körperliche Gewalt erleben müssen oder wenn in der Verdrehtheit oder Krankheit der Eltern strafrechtlich relevante Missbrauchssituationen entstehen.

Für solche oder ähnliche Situationen gibt es in Deutschland ein Kinder- und Jugendhilfegesetz, das in großartiger Weise dafür sorgen möchte, dass das Wohl der Kinder auch dann gesichert werden kann, wenn die Eltern nicht selbst in der Lage sind, das zu gewährleisten. Allerdings ist es von außen (z.B. als Kindertagesdienstmitarbeiter oder Gemeindeleiter) nicht immer leicht, einzuschätzen, ob eine Situation für das Kind innerhalb der „normalen“ familiären Umstände einzuordnen ist (jede Familie erlebt mal Stress oder Konflikte!) oder ob eine so genannte Kindeswohlgefährdung vorliegt. Besonders die Menschen, die in der Kinder- und Jugendarbeit nah an den Kindern dran sind, kommen da bei ihren Beobachtungen oft an ihre Kompetenzgrenzen. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber vor einigen Jahren eine neue „Zwischeninstanz“ ins Leben gerufen: Es gibt in allen Bundesländern und Regionen Kinderschutzfachkräfte (so genannte „insofern erfahrene“ Fachkräfte), die Mitarbeiter – möglichst in Absprache mit ihren Leitungspersonen – ansprechen und von denen sie sich eine Einschätzung für eine Situation geben lassen können. Die Hilfe, die eine Familie braucht, wenn die Elternsituation zu einer Gefährdung für das Kind wird, ist nicht einfach zu beschreiben. Der Gesetzgeber sieht vor – und das ist von meiner Erfahrung her auch sinnvoll –, dass alle beteiligten Kräfte (z.B. Eltern, Ärzte, das Jugendamt, pädagogische Mitarbeiter) zusammenarbeiten, um eine möglichst gute Lösung für die Kinder und Familien zu erarbeiten. Und das ist eben nur möglich, wenn keine vorschnellen unüberlegten Eingriffe geschehen. Es ist großartig, wenn wir als Gesellschaft nicht wegsehen, wenn Kinder durch die Situation ihrer Eltern in Gefahr geraten. Es ist noch großartiger, wenn die Hilfe, die die Kinder dann bekommen, auch gute Hilfen in Gang bringt.

Leben heißt verletzlich sein. Als Kinder, aber auch als Erwachsene erleben wir immer wieder Angewiesenheiten und sind dabei zu lernen, wie wir gut miteinander umgehen können. Es ist mein Traum, dass wir in unseren Freundschaften und Ehen, in unseren Familien und Gemeinden, in unseren Nachbarschaften und Vereinen gemeinsam Räume gestalten lernen, die uns gegenseitig Möglichkeiten bieten, aus negativen Kreisläufen auszusteigen und tiefer zu verstehen, welche großartigen Möglichkeiten Gott in Begegnungen und Beziehungen gelegt hat.

Die Erfahrungen, die wir in unseren Herkunftsfamilien gemacht haben, bilden sicher immer wieder den Ausgangspunkt, sind aber nicht die letztendliche Begrenzung von Heilung und Lernen. ☪



Katrin Kroll arbeitet psychotherapeutisch mit Kindern, Jugendlichen und Familien. Auch als Vorständin, Supervisorin und Ausbilderin geht sie gerne Entwicklungswege mit Menschen mit und freut sich über Gottes Geduld und die vielen kreativen Möglichkeiten, die er uns immer wieder eröffnet. Im Moment wohnt sie in der Nähe von Zürich in der Schweiz.



Wir freuen uns über Ihr Feedback per E-Mail auf www.weisses-kreuz.de/kontakt



Arbeitsheft Nr. 3 Was uns zusammenhält – Bindung verstehen



Hinter Beziehungsschwierigkeiten stehen oft Bindungsstile, die es Menschen schwer machen, sich auf andere konstruktiv einzulassen. Die von John Bowlby 1969 begründete Bindungstheorie hat in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich an Bedeutung gewonnen, um diese Tatsache zu verstehen und damit umzugehen. Das Arbeitsheft stellt den aktuellen Kenntnisstand zur Bindungstheorie umfassend und verständlich dar und entfaltet sie auf verschiedenen Praxisfeldern. Vierzehn qualifizierte Autorinnen und Autoren geben Impulse für Seelsorge und Beratung, Pädagogik und Gemeindeleitung. Eine Übersicht über die verschiedenen Bindungsstile und ihre Auswirkungen in Schule, Partnerschaft und Gemeinde vervollständigt das Bild.

Das Heft ist bestellbar unter www.weisses-kreuz.de/mediathek

Wir frommen Leute melden uns ja immer dann, wenn uns etwas nicht passt und bestimmt wird an Ihnen und Ihrem Team viel herumgezerrt, Ansprüche geäußert, ungefragt korrigiert, belehrt, usw. Deshalb möchte ich Ihnen ganz deutlich sagen, dass ich sehr froh und erleichtert bin über die inhaltliche Ausrichtung der Arbeit des Weissen Kreuzes und die Art und Weise in der dies geschieht: Biblisch-theologisch fundiert, mit einem realistischen und liebevollen Blick auf die Menschen, deutlich und gleichzeitig demütig.

Vielen, vielen Dank für Ihren Einsatz und den Ihrer Referent:innen! Ich segne Sie mit der nötigen Beharrlichkeit, Geistesfülle gegenüber Ratlosigkeit, Liebesfülle gegenüber Not und immer wieder neuem Frieden bei vertrackten Gesprächssituationen.

I. Wendland



Ich habe Ihre neue Ausgabe gelesen und bin ziemlich begeistert davon. Ich bin kreiskirchliche Ansprechperson im ev. Kirchenkreis Teltow-Zehlendorf in der EKBO in Berlin und befasse mich mit dem Thema Prävention und Intervention zur sexualisierten Gewalt seit 2021 hier im kirchlichen Umfeld. Leider empfinde ich die Weiterbildungskultur als noch zu dürftig und bin froh über alles, was ich dazu finden kann.

Danke also für die Ausgabe speziell zu dem Thema der sexualisierten Gewalt und ganz speziell an Kai Mauritz. Ich finde den Artikel sehr gelungen und aufschlussreich. Ich erlebe es in den Schulungen für unsere Ehrenamtlichen und Beruflichen immer wieder als Herausforderung (und in gewisser Weise auch als Privileg), dieses wirklich facettenreiche Thema in aller Kürze zu vermitteln – und bei aller Liebe zu den wichtigen Fakten auch eben das Kulturbewusstsein zu betonen. Denn das ist es eben: Es ist ein Kulturwandel, der mit dieser Arbeit initiiert wird! Und das finde ich toll!

Tanja Rathmann, Berlin



Schon über Jahre lese ich regelmäßig die Zeitschrift „WEISSES KREUZ“; vielen Dank dafür. Heute ist es mir wichtig, auf Ihre Theologische Notizen: „Man muss doch barmherzig sein“ zu reagieren. Selten zuvor fand ich einen Beitrag so gelungen; sehr sensibel aber auch klar und deutlich. Ein herzliches Dankeschön hierfür.

Josef Höck



Erfahren Sie regelmäßig Neues vom Weißen Kreuz

Einfach Newsletter bestellen unter www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/newsletter





Theologische Notizen

Die Sünde und das Ich

Theologie gilt vielen Menschen als komplizierte und weltfremde Disziplin. Tatsächlich verwendet sie oft eine Sprache, die wir im Alltag nicht benutzen. In früheren Jahrhunderten wurden die wichtigsten Aussagen sogar gern in Latein formuliert. Denn das war früher die Weltsprache, so wie es gegenwärtig das Englische ist. Heute müssen wir solche Sätze erklärt bekommen. Aber es kann sich lohnen!

Da gibt es zum Beispiel die Formel des „cor incurvatus in se“. Sie geht auf den altkirchlichen Theologen Augustinus (354–430) zurück und gewinnt später große Bedeutung für den Reformator Martin Luther (1483–1546). Übersetzt bedeutet sie „das in sich gekrümmte Herz“. Der Kern der Sünde ist danach, dass der Mensch sich selbst in den Mittelpunkt stellt. Er ist unfähig und unwillig, sich Gott zu öffnen. Er sieht nur sich selbst und hört nur auf sich selbst. Auch seine Beziehungen zu anderen Menschen sind davon bestimmt.

Das heißt nicht, dass alle Menschen totale Egoisten sind. Menschen sorgen füreinander, können sich gegen Ungerechtigkeit engagieren und viel für andere tun. Aber auch dabei kann man – mindestens unbewusst – letztlich sich selbst suchen. Indem man sich mit seinen guten Taten positiv von anderen abheben möchte. Oder weil man sich so Anerkennung oder Vorteile erwerben will.

Auch der Glaube kann zutiefst von der Suche nach sich selbst bestimmt sein. Zum Beispiel dadurch, dass in der Hilfsbereitschaft immer mit einem Auge zu Gott geschaut wird: Schau her, Gott, wie gehorsam ich dir bin! Aber wir können uns die Liebe Gottes nicht mit guten Taten verdienen und brauchen es

auch nicht zu tun. Wir können in unserer Fürsorge für andere ganz bei den Menschen und ihren wirklichen Bedürfnissen sein. Wir können ganz von uns wegsehen.

Nicht dass ich mir selbst nichts wert sein darf! Jeder Mensch hat für Gott einen unvergleichlichen Wert. Weil er mich annimmt, darf ich mich selbst auch annehmen. Wenn ich mich selbst geringschätze, verachte ich den Schöpfer, der mir mein Leben und alle meine Begabungen geschenkt hat.

Aber die Menschen um mich herum sind Gott genauso viel wert (Matthäus 22,37-39). Ihr Glück liegt Gott ebenso am Herzen. Wir dürfen uns gegenseitig in unseren Beziehungen dienen. Aber dies muss in Freiheit und Freiwilligkeit geschehen, damit daraus gute Gemeinschaft entsteht. Sei es in der Ehe, in der Familie, in der Gemeinde oder anderswo. Deshalb ist es theologisch betrachtet eine Folge des in sich gekrümmten, sündigen Herzens, wenn wir andere Menschen für unsere Zwecke benutzen. Wenn wir uns so verhalten, als wären sie nur für uns da, und ihre Bedürfnisse, ihre Hoffnungen und Ängste nicht wahrnehmen.

In „toxischen“ Beziehungen geht es um Verhaltensweisen, die in biblischer Sprache Sünde sind. Die aus einem in sich selbst verkrümmten Herzen kommen. Das kann auf den ersten Blick sogar großmütig aussehen oder sehr fromm. Und doch verbirgt sich darin ein Verhalten, das immer möglichst viel nehmen und möglichst wenig geben will. Man erkennt es daran, dass es auf Dauer immer denselben Gewinner und immer denselben Verlierer gibt. In Beziehungen, die von Gottes Geist geprägt sind, gibt es dagegen gar keine Verlierer. In guten Beziehungen können wir nur gewinnen.

Martin Leupold

