Liebe, die keine Liebe ist

–

Wie erkennst Du eine toxische Beziehung?

Carina Holzer

Was ist eine toxische Beziehung?

Vielleicht kennst Du das Gefühl, nicht mehr Du selbst zu sein. Du drehst Dich im Kreis, kannst Dich nicht weiterentwickeln.
Du wirst von deinem/er Partner/in nicht wertgeschätzt. Ihr seid beide nicht auf einer Ebene, weil er/sie sich Dir überlegen fühlt. Dann ist es keine gesunde Partnerschaft.
Denn man braucht in einer Partnerschaft eine gute Kommunikation, Vertrauen und Freiraum, um sich weiterentwickeln zu können.
In einer toxischen Partnerschaft ist dies nicht möglich, es kann zur emotionalen oder/und körperlichen Kontrolle kommen. Man wird unterdrückt und endet in einer ungesunden Abhängigkeit.

Ich haben Dir folgenden Punkte zusammen geschrieben, die Dir dabei helfen, eine toxische Beziehung zu erkennen!

1. Dein Bauchgefühl stimmt - Vertraue deiner Intuition

Du hast das Gefühl, irgendwo ganz innen drinnen, dass Dir die Beziehung nicht gut tut, kannst es aber nicht richtig benennen und verwirfst bzw. unterdrückst immer wieder diesbezüglich Deine Gedanken und Gefühle. Dann vertraue hier Deinem Bauchgefühl und zweifle nicht an Dir selbst.

2. Du kannst deine Meinung nicht unterbreiten

Wenn Du Deine/n Partner/in kritisiert, wird er/sie wütend. Er/sie lässt Dich im Glauben, Du wärst an allem Schuld. Du hast Angst einen Streit zu provozieren, der dann eskalieren könnte.

3. Das soziale Umfeld verschwindet - Du hast keine Freunde und Familie mehr

Du verlierst nach und nach Deinen Freundeskreis, da Du immer mit Deinem/er Partner/in etwas unternimmst. Über Freunde und Familie wird schlecht geredet, sodass man glaubt, der/die Partner/in ist der/die Einzige auf der Welt, dem/der man vertrauen kann. Aus Kontrolle wird Abhängigkeit.

4. Neid ist eine großes Thema

Egal ob Du beruflich oder privat erfolgreich bist, er/sie freut sich nicht für Dich. Im Gegenteil er/sie setzt Dich herab, ist eifersüchtig und der Meinung, dass Du es nicht verdienst.

5. Schwächen werden ausgenutzt

Er/sie liebt Dich nicht so wie Du bist, sondern sucht Deine Schwächen und verwendet diese gezielt gegen Dich, sodass du Dich minderwertig fühlst. Du hast das Gefühl, einfach nichts richtig machen zu können. Du fühlst Dich klein, damit Du abhängig von deinem/er Partner/in wirst, um kontrolliert zu werden.

6. Wenn Probleme auftreten

Dein/e Partner/in gibt Dir an allem die Schuld. Eine gemeinsame Problemlösung ist nicht das Ziel, sondern die Abwertung Deiner Persönlichkeit steht im Vordergrund. Liebensentzug und tagelanges Ingonieren wird zur Normalität. Dein Selbstwert sinkt schleichend.

7. On/Off Beziehung

Du glaubst es läuft gut zwischen euch, doch dann ist er/sie unzufrieden und möchte sich trennen. Plötzlich überlegt er/sie es sich doch wieder anders und möchte Dich zurück. Irgendwann kommst Du an einen Punkt, an dem Du Dich nicht mehr trennen kannst, da Du emotional abhängig von ihm/ihr geworden bist. Du hast Angst ihn/sie zu verlieren.

8. Du darfst dich nicht weiterbilden und weiterentwickeln

Hier spielen Neid und Angst ineinander. Neid, dass Du besser und erfolgreicher bist als er/sie. Veränderungen machen ihm/ihr Angst.

9. Du kannst nicht du selber sein

Du hast keine eigene Meinung mehr, aus Angst etwas Falsches zu sagen und einen Streit zu provozieren. Du ziehst Dich z.B. anders an oder trägst auf einmal genau die Ohrringe nicht mehr, die Du früher so geliebt hast, nur um ihm/ihr zu gefallen. Du fühlst Dich als ein Schatten Deiner selbst und weißt eigentlich gar nicht weshalb. Deine Ziele und Pläne verschwinden nach und nach. Alles wird von den gemeinsamen Aktivitäten überlappt. Dein Selbstbewusstsein schrumpft und körperliche Symptome können auftreten.

10. Es dreht sich alles um den Partner

Deine Gefühle und Probleme werden ignoriert. Themen und Aufmerksamkeit werden auf Deinen/e Partner/in gelenkt. Gespräche sind einseitig oder gar nicht vorhanden.

Was ist eine gesunde Partnerschaft?

Hier darfst Du authentisch sein und Dich weiterentwickeln, auch die gemeinsame Weiterentwicklung ist möglich. Veränderungen werden nicht als störend angesehen. Sich zu streiten ist normal, aber Machtspiele gibt es nicht. Du hast Deinen Freiraum und kannst Deine persönlichen Ziele erreichen.
In einer gesunden Partnerschaft stehen Respekt und Anerkennung im Vordergrund. Du fühlst Dich wohl und kannst deinem/er Partner/in vertrauen. Ihr seid Partner, Freunde und ein Team. Das Verhältnis von Geben und Nehmen steht im Vordergrund.