

„Beide wissen nicht, wie eine gute Bindung funktioniert. Sie haben es nie erfahren“

Stand: 10:47 Uhr | Lesedauer: 10 Minuten



Von **Clara Ott**
Redakteurin Wissen



Jeder Mensch lernt grundlegende Bindungsmuster in der Familie, doch manche sind gestört

Quelle: Getty Images/Mike Harrington

Es ist ein Wechselspiel aus Vergötterung und Kränkung: Toxische Liebe ist destruktiv, man fühlt sich ausgeliefert. Die Psychologin Bärbel Wardetzki erklärt, wieso man sich trotzdem verliebt, an welchem Punkt man sich trennen sollte – und wie der Befreiungsschlag gelingt.

Streit, Kränkungen, verbale Ausraster kommen in den besten Beziehungen vor. Doch manchmal gehören sie zum Alltag, man spricht dann von „toxischen“ Partnerschaften. Wann kippen sie ins Destruktive? Die Psychologin Bärbel Wardetzki ist Expertin für Narzissmus und Kränkungen. Am Telefon beschreibt sie den Hintergrund dieser extremen Form von Liebe.

WELT AM SONNTAG: Schlecht laufende Beziehungen werden ja gerne als „toxisch“ bezeichnet. Was ist wirklich damit gemeint?

Bärbel Wardetzki: Es bezeichnet den emotionalen Missbrauch eines anderen Menschen. Vor allem narzisstische Beziehungen werden meist toxisch genannt. Man benutzt einen anderen, um seine eigenen emotionalen Bedürfnisse zu befriedigen, statt auch auf die des anderen einzugehen. Oft wird im Zusammenhang mit diesen Beziehungen in Opfer-Täter-Kategorien gedacht. Damit sollte man besser aufhören.

WELT AM SONNTAG: Wieso ist das falsch?

Wardetzki: Eine toxische Beziehung besteht – wie jede andere Beziehung – aus zwei Personen, die eine Beziehung eingegangen sind. Jeder trägt daher auch die Verantwortung für die Beziehung. Es reicht nicht zu sagen: „Ich bin das Opfer von diesem Mann“ oder „Ich bin ein Opfer von dieser Frau“. Denn wer sich zum Opfer macht, hat keine Chance, etwas zu verändern.

WELT AM SONNTAG: Also trägt man Mitschuld daran, in so eine Partnerschaft zu rutschen?

Wardetzki: Oft geraten Menschen unbewusst in Partnerschaften, die ihnen nicht guttun. Das trifft für Männer wie Frauen zu. Wird man schlecht behandelt, muss man schauen, was der eigene Anteil daran ist: Was lässt man zu? Was hat man sich für einen Beziehungspartner gesucht? Wie ist man da hineingeraten? Ich vermeide in diesem Zusammenhang den Begriff „Schuld“, denn es geht mehr um Verantwortung. Das bedeutet, dass man die Kontrolle dafür übernimmt, was in einer Beziehung geschieht, und man dafür sorgt, dass es einem gut geht. Dazu gehört auch, dass die Partner sich nicht gegenseitig entwerten, sonst wird daraus ein destruktives Spiel.

WELT AM SONNTAG: Was wären typische Machtspielchen oder Manipulationen?

Wardetzki: Wenn sich einer über den anderen erhebt. Zum Beispiel bei einem Pärchen, das sich noch nicht so lange kennt, aber noch auf Wolke sieben schwebt, kann die falsche Wurst, die sie eingekauft hat, zu einem Eklat führen. Er rastet aus und schreit sie an. „Wie kannst du nur so blöd sein?“ oder so ähnlich. Kurzum: Er macht ihr plötzlich eine Riesenszene. Jahre später sagen diese Frauen dann: „Damals habe ich gespürt, dass etwas nicht stimmt.“ Aber auch Frauen haben ihre Mechanismen, einen Mann in die Enge zu treiben. Es kann also auch umgekehrt ablaufen.

WELT AM SONNTAG: Man spürt, dass etwas nicht stimmt. Aber wieso spricht man es nicht an? Aus blinder Verliebtheit?

Wardetzki: In der Situation wird es entschuldigt, weil der andere vielleicht einen anstrengenden Tag hatte. Und diese Haltung behält man bei. Rückblickend sind es immer scheinbare Kleinigkeiten, die den anderen in Rage gebracht haben. Der Partner fing an zu schreien, und der andere reagierte mit Rückzug.

WELT AM SONNTAG: Warum rastet der Partner aus? Um die Wurst geht es ja nicht wirklich, vermute ich ...

Wardetzki: Das Wurst-Beispiel zeigt, dass es alltägliche Situationen sind, in denen der Partner nicht so ist, wie man ihn haben wollte. Der andere ist „falsch“ oder begeht einen vermeintlichen Fehler. Also reagiert man mit Wut, Vorwürfen und Abwertungen. Eine Kränkung, die am Anfang einer solchen Beziehung passiert, sitzt tief und wird deshalb nicht vergessen.

WELT AM SONNTAG: Wieso bleibt ein Paar, trotz dieser zehrenden Anfangskonflikte und der fehlenden Leichtigkeit eines Kennenlernens, weiterhin zusammen?

Wardetzki: Der Haken ist, dass diese erste Hochphase in narzisstischen Beziehungen wenig mit wirklicher Liebe zu tun hat und mehr mit Idealisierung. Neben dem Wurst-Szenario passiert auch Schönes: Da wird sich 500 Mal am Tag angerufen, mit Schmeicheleien wie „Du bist der tollste Mensch der Welt“ und von Liebe bis ans Lebensende geredet. Gerne alles in Superlativen! Man sieht den anderen nicht, denn in narzisstischen Beziehungen ist alles extrem.

WELT AM SONNTAG: Extrem heißt: Das Klima wechselt ständig zwischen Vergötterung und Kränkung, Bewunderung und Entwertung – zwischen Liebe und Hass also?

Wardetzki: Ja. Vergleichen wir es mit einer normalen Beziehung: Nach der ersten Hochphase verändert sich die Partnerschaft und man muss sich fragen: Was verbindet uns? Was sind unsere Gemeinsamkeiten? Welche Seiten des anderen kann ich annehmen und welche Schwächen akzeptieren? Man braucht diese Antworten, um eine dauerhafte Beziehung einzugehen. Doch dieser Wendepunkt existiert in narzisstischen Beziehungen nicht.

WELT AM SONNTAG: Was passiert hier im Vergleich zu gesunden Partnerschaften?

Wardetzki: Man hat es mit zwei Menschen zu tun, die eine gestörte Beziehungsfähigkeit haben. Sie versuchen, das Verliebtheitshoch in den Alltag zu übertragen. Ohne die Realität abzugleichen. Aber das funktioniert nicht.

WELT AM SONNTAG: Was genau meinen Sie mit der Diagnose „beziehungsgestört“?

Wardetzki: Jeder Mensch lernt grundlegende Bindungsmuster in der Familie. Manche davon sind jedoch schädlich, wenn es beispielsweise um emotionalen Missbrauch geht, von dem ich anfangs sprach. Das bedeutet: Das Kind muss die emotionalen Bedürfnisse der Eltern erfüllen, statt umgekehrt. Es fühlt sich verantwortlich für das Wohlergehen der anderen. Oder es wird emotional vernachlässigt. Diese Kinder lernen keine gesunde Bindung zu ihren Eltern, sondern entwickeln beispielsweise eine Fantasiebindung. Sie verbünden sich mit dem positiven Teil der Eltern, den die Kinder natürlich auch erleben, und gleichzeitig werden sie zurückgewiesen. Im Erwachsenenalter bedeutet Beziehung immer auch Zurückweisung.

WELT AM SONNTAG: Müssen denn beide Partner solche Erfahrungen gemacht haben, also beide „gestört“ sein, damit es eine toxische Beziehung genannt werden kann?

Wardetzki: Müssen nicht, aber meist finden sich darin zwei Menschen mit ähnlichen Bindungsmustern. Und jeder lebt sein gewohntes Beziehungsmuster aus, das dann zu einer toxischen Beziehung wird. Ihnen ist es dann unmöglich, die Beziehung in eine wirklich gute Bindung umzuwandeln. Beide wissen nicht, wie eine gute Bindung funktioniert. Sie haben es nie erfahren.

WELT AM SONNTAG: Anfangs sprachen Sie auch von narzisstischen Beziehungen, die oft toxisch sind. Welche Persönlichkeiten verlieben sich da ineinander?

Wardetzki: Im Grunde können beide Partner in einer toxischen Beziehung eine narzisstische Thematik haben, doch sie unterscheidet sich: Es gibt immer einen grandiosen Part und einen komplementären Part. Sehr häufig sind es die Männer, die grandios sind, die sich erheben und sagen: „Ich bin toller als du.“ Und meistens sind es die Frauen, die die komplementären Narzissten sind. Ich nenne es lieber „weiblichen Narzissmus“.

WELT AM SONNTAG: Wieso trifft es das besser?

Wardetzki: Ich habe den Begriff Anfang der 90er-Jahre in meinem ersten Buch beschrieben. Damals war immer nur von Narzissmus im Zusammenhang mit Männern die Rede. Es gibt aber auch Frauen mit narzisstischen Strukturen, die aber eben ein bisschen anders gelagert sind. Frauen werten sich eher ab, Männer sich auf. „Ich bin nicht schön genug. Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden. Ich bin zu fett.“ Sucht sich eine Frau einen tollen, grandiosen Mann, kann sie dadurch zwar ihr Selbstwertgefühl erhöhen, gleichzeitig fühlt sie sich ihm jedoch unterlegen.

WELT AM SONNTAG: Welche Umstände oder Persönlichkeiten führen neben Narzissmus noch in eine vergiftete Liebesbeziehung?

Wardetzki: Zum Beispiel, einen depressiven Mann zu haben. Eine alkoholranke oder eine drogenabhängige Frau. Das sind alles auch schwierige Partnerschaften, aus denen man sich schwer lösen kann. Diese Partner sind nicht fähig, andere Menschen in den Fokus zu stellen, sondern sind mit ihren eigenen Problemen beschäftigt. Man bekommt nur wenig bis nichts von ihnen zurück. Der Partner verhungert sozusagen, er leidet.

WELT AM SONNTAG: Unglückliche Menschen rechtfertigen ihr Verharren in einer nicht mehr funktionierenden Liebesbeziehung manchmal damit, dass der andere sie bräuchte. Sie merken dabei gar nicht, wie schlecht es ihnen selbst geht.

Wardetzki: Viele Menschen leiden nicht nur seelisch, sondern auch körperlich, zum Beispiel unter Magenschmerzen, Schlafstörungen (<https://www.welt.de/themen/schlafstoerungen/>), Angststörungen. Der Körper wehrt sich, weil man vielleicht nicht mehr erträgt, sich zu küssen oder Sex zu haben.

WELT AM SONNTAG: Wann ist es definitiv Zeit zu gehen?

Wardetzki: Wenn die eigene Seele leidet oder der Partner physische Gewalt anwendet. Letzteres ist ganz klar ein Grund, sich zu trennen. Gerade heute rief mich eine Frau an, die von ihrem Mann geschlagen wird. Ich habe sie gefragt: „Wieso lassen Sie das zu?“

WELT AM SONNTAG: Was hat sie geantwortet?

Wardetzki: „Aber ich liebe ihn.“

WELT AM SONNTAG: Statt in liebevoller Zweisamkeit kann in diesen Beziehungen ein regelrechtes Klima der Angst herrschen. Wieso fällt es den Betroffenen dennoch so schwer, endlich einen Schlusstrich zu ziehen (</gesundheit/plus194484693/Trennung-Wann-sollte-man-sich-trennen-und-wie-gelingt-das-Schlussmachen.html>)?

Wardetzki: Es verändert einen. Wer seinen Partner nicht einschätzen kann, nicht weiß, wie er heute drauf ist oder reagieren wird, der ist immer vorsichtig und kontrolliert sich selbst. Man reagiert erleichtert oder mit übertriebener Freundlichkeit, wenn der Partner wider Erwarten gut drauf ist. Das eigene Verhalten wird abhängig vom Verhalten des anderen. Das wirkt sich auf die gesamte Beziehung aus, auch auf Konflikte: Man kann keine Probleme ansprechen, weil der andere ja gerade gute Laune hat und sonst wieder ausrastet. Man möchte die Harmonie nicht riskieren, weil man befürchtet, dass sich der andere sofort persönlich angegriffen fühlt. Wer über Jahre seine eigene Wahrnehmung anzweifelt und seine Gefühlslage kontrolliert, verliert seine Autonomie. Man wird unsicher und immer ängstlicher. Und dann fühlt man sich irgendwann ausgeliefert.

WELT AM SONNTAG: Wie kann es eigentlich sein, dass manche Freunde oder Angehörigen diesen Psychoterror nicht mitbekommen?

Wardetzki: Leider kommt das vor, denn diese Beziehungen können von außen ideal wirken. Und die Partner bekommen stets die Rückmeldung „Was willst du denn? Du hast doch so eine tolle Frau/einen so wunderbaren Mann!“ Das soziale Umfeld kann nicht nachempfinden, was zu Hause passiert, denn der Partner kann in der Öffentlichkeit gesellig und fröhlich und verliebt wirken – aber zu Hause dann unter vier Augen die anderen Seiten zeigen.

WELT AM SONNTAG: Ich fasse mal kurz zusammen: Erst fühlt man sich ausgeliefert, dann fehlt die emotionale Unterstützung im sozialen Umfeld, und alleine findet man weder Kraft noch Mut, den nötigen Schlusstrich zu ziehen?

Wardetzki: Im schlimmsten Fall ja. Das macht es sehr schwer für die Betroffenen, weil sie sich alleine fühlen. Viele Menschen bleiben aus finanziellen Gründen oder der Kinder wegen. Vor allem Frauen, die ihren Beruf aufgegeben haben, bleiben. Aber auch die Kinder leiden. Die

Betroffenen brauchen daher jemanden, der ihnen glaubt. Gut wäre, sich eine Selbsthilfegruppe oder therapeutische Unterstützung zu suchen.

WELT AM SONNTAG: In welchen Schritten führt ein Therapeut diese Menschen aus der Krise?

Wardetzki: Als Erstes müssen diese Menschen verstehen, in welcher Situation sie sich befinden. Von außen können sie die Probleme besser erkennen. In der Folge geht es darum, sich gegen seelische oder auch körperliche Gewalt abzugrenzen. Und sich zu fragen: Wo haben sie ihre Kraft verloren? Wie können sie diese Kraft wiederfinden? Wie erlangen sie ihre verlorengegangene Autonomie zurück? Wo sind die eigenen Grenzen? Kurzum: Wie werden sie wieder die Person, die sie sind? Ein Merkmal einer toxischen Beziehung ist ja, dass man sich von seinen eigenen Bedürfnissen entfernt hat. Das kann man sich zurückerobern, auch in der Beziehung.

WELT AM SONNTAG: Wie kann man die Liebe wieder ins Gleichgewicht bringen, wenn man sich nicht trennen kann oder will?

Wardetzki: Das geht im Grunde nur, wenn beide bereit sind, an der Beziehung zu arbeiten, indem jeder Verantwortung für das Gelingen übernimmt und seine Anteile an den Konflikten reflektiert und verändert. Ob dann daraus Liebe wird, hängt von der Beziehungsqualität ab.

WELT AM SONNTAG: Was raten Sie Menschen, die den Absprung aus ihrer vergifteten Partnerschaft nicht schaffen?

Wardetzki: Beantworten Sie sich zwei Fragen ehrlich: „Tut mir die aktuelle Beziehung gut?“ „Warum gewähre ich mir nicht, in einer guten Beziehung zu leben?“ Die Loslösung ist meist ein langer Prozess, bei dem man Unterstützung braucht. Niemand hat es verdient, sich schlecht behandeln zu lassen.

Zur Person

Dr. Bärbel Wardetzki (<https://baerbel-wardetzki.de/>) ist Diplompsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach und Referentin. Die Spezialgebiete der 68-Jährigen sind Narzissmus, Kränkungen und Suchtverhalten. Außerdem ist sie Autorin der Sachbücher

„Weiblicher Narzissmus“, „Eitle Liebe“ sowie „Und das soll Liebe sein?: Wie es gelingt, sich aus einer narzisistischen Beziehung zu befreien“.

Dieser Text ist aus der WELT AM SONNTAG. Wir liefern sie Ihnen gerne regelmäßig nach Hause (/wams).

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/218215696>