

Toxische Beziehungen

Heute geht es um toxische Beziehungen und mit dem Thema kenne ich mich selbst gut aus – denn solch eine Beziehung hat in meinem Leben dazu geführt, dass ich schliesslich zum Glauben an Jesus gekommen bin.

Zu Beginn meines Studiums hatte ich eine Beziehung mit einer Frau, die «*zu gut, um wahr zu sein*» war. Nach ein paar Monaten haben wir angefangen, uns Vorwürfe zu machen und zu streiten. Wir haben miteinander Schluss gemacht und uns versöhnt – mehrmals -, bis es am Ende nur noch zu bitteren gegenseitigen Anklagen kam.

Nachdem ich schliesslich mein Studium abbrach und zurück nach Stuttgart zügelte, haben wir uns endlich nicht mehr gesehen. Mittlerweile war ich durch die Krise Christ geworden.

Trotzdem war meine Beziehungsfähigkeit ein grosser Scherbenhaufen und es hat einige Zeit und Gespräche mit einem Seelsorger gebraucht, bis ich das emotionale Tal, die damit verbundene Scham und auch den Schmerz des Zerbruchs überwunden hatte.

Toxische Beziehungen heissen übersetzt einfach «giftige Beziehungen» oder «vergiftende Beziehungen» und das aus gutem Grund: sie machen dich kaputt.

Der Begriff kommt aus der Paartherapie, doch heute geht es mir in der Predigt nicht nur um toxische Beziehungen, sondern ich möchte grundlegend mit euch anschauen, wie unterschiedlich Beziehungen sein können: die einen bereiten uns Glück, die anderen führen ins Unglück.

Ich denke, jeder von uns kennt das:

Das Positive: Man ist mit einer Person zusammen, tauscht sich aus, verbringt Zeit und ist danach sehr inspiriert, ermutigt, fühlt sich gut und hat das Gefühl, man könnte die ganze Welt umarmen. Die Zeit mit dieser Person vergeht wie im Flug und wir wünschen uns direkt danach, bald mal wieder solch eine wohltuende Gemeinschaft zu erleben.

Das Negative: Auf der anderen Seite erleben wir Begegnungen, Gespräche oder Zeiten mit Menschen, die uns richtig müde machen. Nach

solch einer Zeit fühlen wir uns leer, erschöpft, vielleicht sogar ausgenutzt. Es ist, als hätte uns jemand alle Kraft ausgesaugt.

Beides kommt in stärkerer oder schwächerer Form immer wieder in unserem Leben vor.

Als junger Christ war mein damaliger Pastor so ein positiver, inspirierender Mensch für mich. Er traf sich regelmässig mit mir zum Kaffeetrinken, nahm mich mit auf Reisen, wenn er andere Gemeinden in Bayern oder Ostdeutschland beriet und er organisierte mir auch die ersten Predigtmöglichkeiten ausserhalb meiner Heimatgemeinde. Seine Worte dazu: *Wenn du dort die Predigt in den Sand setzt, dann kennt dich wenigsten niemand.* Ich habe Michael viel zu verdanken, wer ich heute bin und was ich alles kann.

Noch heute erlebe ich beide Formen von Begegnungen: die einen, aus denen ich inspiriert herausgehe und die anderen, nach denen ich mich erstmal erholen muss.

Wahrscheinlich ging es Jesus ganz ähnlich.

Ständig war er mit Menschen zusammen. Er lebte mit seinen Jüngern in enger Gemeinschaft und war viel in Israel unterwegs. Drei Jünger waren ihm besonders nahe: Petrus, Johannes und Jakobus. Mit ihnen verband Jesus eine Freundschaft. Er nahm sie mit zu besonders ermutigenden oder herausfordernden Situationen, um mit ihnen diese Situationen zu durchleben und zu meistern.

Gewöhnlich zogen Menschenmassen hinter Jesus her. Oder sie warteten auf ihn, um von ihm geheilt zu werden, um ein Wunder zu erleben oder um mit Brot und Fisch versorgt zu werden. Im sechsten Kapitel des Johannesevangeliums wollen die Menschen Jesus erst zum König machen (Joh 6,15), später im Kapitel wenden sich viele Menschen enttäuscht von ihm ab (Joh 6,66).

→ Sie waren nicht so sehr an Jesus als Mensch interessiert, sondern vielmehr an dem, was er hatte oder was er ihnen geben konnte.

Jesus nahm immer wieder eine Auszeit von den Jüngern und den Menschenmassen, um Zeit mit dem Vater im Gebet zu verbringen. Wir lesen, wie

Jesus sich hier und da zurückzog, um in die Stille zu gehen und sich mit dem himmlischen Vater zu besprechen. Jesus ging bewusst in die Ruhe, um aufzutanken.

An dieser Stelle lebt Jesus uns etwas vor, das so wesentlich, so wichtig, so grundsätzlich für Beziehungen ist: kein Mensch kann dir und mir all das geben, was es zum guten Leben braucht.

So gut Jesus die Freundschaft mit seinen Jüngern tat, es war nicht genug, dass seine Seele dadurch satt wurde! Er brauchte immer wieder Zeit mit seinem himmlischen Vater.

Ich habe eine wunderbare Frau und wir werden dieses Jahr Silberhochzeit feiern. Wir sind schon durch einige Tiefs und viele Hochs miteinander gegangen. Sie liebt mich bedingungslos, hält mir ganz oft den Rücken von Problemen frei und ermutigt mich, wenn ich mal einen schlechten Tag habe.

Und dennoch kann sie mir nicht alles geben, was ich für mein Wohlbefinden brauche. Dass meine Seele satt ist, dass es meinem inneren Menschen gut geht, dass es mir grenzenlos gut geht – das erlebe ich nur in der Begegnung mit dem himmlischen Vater.

Wenn du willst, dass ein Mensch dich dauerhaft glücklich macht, dann wirst du enttäuscht – kein Mensch kann das leisten.

Heute geht es mir – wie gesagt – darum, dass es sowohl gute, inspirierende Beziehungen gibt als auch Beziehungen, die uns krank machen.

→ Welche Art von Beziehungen du hast, ob sie dich aufbauen oder herunterziehen, ob sie dich inspirieren oder kaputt machen – du entscheidest, welche Beziehungen du lebst und was sie mit dir machen.

Deshalb ist es wichtig, dass du deine Beziehungen gestaltest. Du entscheidest, mit welchen Menschen du dich treffen willst! Es liegt in deiner Verantwortung, dass du genug positive und inspirierende Begegnungen hast und nicht nur am Geben bist und dich ausgesaugt fühlst. Menschen, die etwas von dir wollen, finden den Weg in der Regel automatisch zu dir.

Doch Menschen und Begegnungen, die dir guttun – darum musst du dich selbst kümmern. Das musst du organisieren.

Bevor wir uns nun genauer toxische Beziehungen anschauen, noch ein wichtiger Gedanke. Als Laie und Interessierter für Psychologie kann eine Diagnose für eine schwierige Beziehung leicht falsch sein. Wo Menschen im Kontakt miteinander stehen, gibt es immer wieder Missverständnisse und Spannungen. Es gibt Defizite in der Kommunikationsfähigkeit, die sich in einem Streit mit Schweigen oder Angriff ausdrücken können. Das muss nicht sofort eine toxische Beziehung sein. Manche Menschen haben an dieser Stelle einfach auch Defizite, weil sie nie gelernt haben, wie man richtig kommuniziert oder richtig streitet. Das aber sind Dinge, die man lernen kann. Was ich sagen möchte: *Nur, weil eine Beziehung schwierig ist, heisst das noch lange nicht, dass sie auch toxisch ist!*

Was genau sind also toxische Beziehungen?

- Der Begriff der toxischen Beziehung bezeichnet Verbindungen, die mehr Kraft kosten als Kraft geben. In denen wir uns ständig streiten. Ein Verhältnis, in dem wir überwiegend traurig und unzufrieden sind.
- Toxische Beziehungen sind Verbindungen zu Menschen, die uns, anstatt uns glücklich zu machen, unglücklich machen.
- Bei toxischen Beziehungen stehen die Bedürfnisse des einen Partners im Vordergrund und werden dominant eingefordert. Der andere Partner hat die Aufgabe, diese Bedürfnisse zu erfüllen.

Was erschreckend klingt, kommt nicht selten vor. Ob man es mit einem toxischen Menschen zu tun hat, merkt man relativ schnell. Denn ein toxischer Mensch hinterlässt immer ein ungutes Gefühl in uns, ohne dass wir genau beschreiben können, was der Auslöser dafür war. Wir fühlen einfach instinktiv, dass uns der Kontakt nicht gutgetan hat.

Typische Verhaltensweisen sind:

- Eskalation von Gesprächen
- Verbohrtheit, Unbelehrbarkeit, Uneinsichtigkeit
- Grenzüberschreitungen und Anmassungen
- Zuweisungen von Schuldgefühlen
- Das Verbreiten von Lügen
- Das Ausüben von emotionalem Druck

- Manipulation
- Eifersucht und Missgunst
- Rücksichtslosigkeit

Zusammenfassend kann man sagen: *„Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen Paradies und Katastrophe. Intensive Liebesgefühle und drohende Trennung liegen manchmal nur Stunden auseinander.“*

Wenn wir bei toxischen Beziehungen einen Blick in die Bibel werfen, dann finden wir diesen Begriff natürlich nicht. Trotzdem wird uns von Paaren berichtet, die es nicht einfach miteinander hatten. Ich denke dabei an König David und seine erste Frau Michal. Ihre Ehe war am Ende geprägt von Verachtung und Trennung.

Vielleicht trifft der Begriff «toxische Beziehung» am ehesten auf Samson und Delila zu. Samson muss diese Frau unbedingt besitzen, seine Liebe ist völlig übersteigert. Auf der anderen Seite will sie ihn nur ausnutzen.

Ri 16,15: Erneut machte Delila ihm Vorwürfe: »Wie kannst du noch behaupten, dass du mich liebst? In Wahrheit gehört dein Herz mir gar nicht!«

Für Samson endet diese Liebesgeschichte im Gefängnis und am Schluss stirbt er. Was für ihn mit einem emotionalen Hoch begann, endete im Tod.

Grundsätzlich entwickelt sich die Katastrophe in solch einer Beziehung erst allmählich. In der Regel startet eine toxische Beziehung mit grosser Verliebtheit, mit dem «das ist zu gut, um wahr zu sein»-Gefühl.

Auch bei mir war das so. Zu Beginn fand eine intensive Verschmelzung zu einem "Wir" statt: wir erleben das Gefühl, angekommen zu sein. Wir freuen uns über eine glückliche Beziehung. Und obwohl alles so wunderbar angefangen hat, erleben wir schon bald ein Martyrium.

Der Partner fängt an rumzunörgeln, zu kritisieren, Vorwürfe zu machen oder böse zu schweigen. Es wird nicht lange dauern und schon stellt der Partner oder die Partnerin die einst so perfekte Beziehung infrage.

An diesem Punkt kommen viele Menschen aus einer solchen Beziehung nicht mehr raus. Denn ein grosses Problem der Betroffenen ist, dass sie tiefes Leid mit intensiver Liebe verwechseln.

Steckt man selbst in einer solchen Beziehung, merkt man das oft nicht sofort.

Dazu kommt ein starkes Gefühl von Alternativlosigkeit: Der eine Partner hat das sichere Gefühl, dass ein Leben ohne den anderen nicht möglich ist.

Was also kann ich tun, wenn ich in einer toxischen Beziehung stecke?

Leider habe ich hier keine gute Nachricht: Egal, welchen Artikel und Text zu toxischen Beziehungen ich gelesen habe, wenn es zur Lösung kam, waren alle der gleichen Meinung:

→ Therapie ist keine Lösung

„Es ist kaum möglich, toxische Beziehungen auf Dauer erträglich zu gestalten“, sagt Gabriele Leibold, Therapeutin aus München. Selbst wenn sich der narzisstisch veranlagte Partner professionelle Hilfe suche, sei es so gut wie unmöglich, die Persönlichkeitsstörung zu heilen.

Wenn Therapie nicht funktioniert, dann lautet die einzige Lösung, sich zu trennen.

Eine toxische Beziehung zu beenden ist extrem schwer. Je mehr man gefühlt hat, desto stärker wird das Bindungsgefühl zu einer Situation oder einem Menschen. Dabei spielt das Leid dieselbe Rolle wie die Liebe. Es ist eine Berg- und Talfahrt. Man hat das Gefühl, man kann die Beziehung – trotz Druck, Leid und Schmerzen – nicht aufgeben, weil man bereits so viel investiert hat.

Um sich aus einer toxischen Bindung zu lösen, braucht es jemand von aussen, der dir hilft, dich selbst wieder zu verstehen und der hilft, dich selbst zu entschulden.

Betroffene in einer toxischen Beziehung denken nämlich oft, sie seien 'selber schuld.' Eine Last, die kaum zu tragen ist.

Ob diese Person ein Freund oder eine Freundin ist, Therapeutin oder Seelsorger, spielt dabei keine Rolle – doch braucht es Hilfe von aussen. Es braucht einen möglichst objektiven – realen – Blick auf die Situation, damit wir das zerstörerische und missbräuchliche in solch einer Beziehung auch wirklich erkennen können.

Eine toxische Beziehung, in der ich ein Teil bin, sagt auch immer etwas über den Zustand meiner Seele aus. Sie zeigt mir den tiefen Wunsch nach Geliebtsein, Bestätigung und Annahme. Mit einfachen Tipps ist es an dieser Stelle nicht getan. Es braucht die Bereitschaft, auch bei sich

selbst zu forschen und Defiziten und unerfüllten Bedürfnissen auf die Spur zu gehen.

In unserem Verständnis als Christen gibt es noch einen wichtigen Aspekt: Wenn ich verheiratet bin, dann ist Trennung in der Regel keine Option. Ob es bei einer toxischen Beziehung überhaupt zur Heirat kommt, das erscheint mir zwar unwahrscheinlich, aber kann ja durchaus möglich sein.

Was auf alle Fälle bei Eheproblemen – gleich welche Art – ein wichtiger Schritt ist, dass man sich Hilfe von aussen holt. Eine Beziehung kann so destruktiv und dysfunktional geworden sein, dass eine Lösung aus der Beziehung selbst nicht mehr funktioniert.

Gerade dort, wo man selbst keine Perspektive und Lösung für die eigene Beziehung mehr sieht, kann ein Aussenstehender **neue** Lösungen und Perspektiven anbieten.

Gleichzeitig dürfen wir uns sicher sein, dass der beste Problemlöser an unserer Seite steht und zu uns hält: Jesus.

Es gibt wunderbare Geschichten von Paaren, die sich trennen wollten, weil sie sich nichts mehr zu sagen hatten – und die durch die Liebe und Vergebung, die sie im Glauben bei Jesus erlebten, wieder zueinander gefunden haben.

In Jesus ist eine Kraft zur Vergebung, zur Veränderung und zur Heilung, die deine Vorstellung bei weitem übertrifft!

Uns als Gemeinde ist es sehr wichtig, dass Beziehungen heil werden dürfen.

Die vergangene Gebets- und Fastenwoche war ein Versuch, dich und mich zu ermutigen, gesunde Beziehungen zu leben und kaputte Beziehungen in Ordnung zu bringen. Und obwohl die Woche vorbei ist, werden wir an dem Thema dranbleiben.

Beziehungen/Ehen dürfen wieder zusammenwachsen – auch nach Streit, Verletzungen und dem Wunsch nach Trennung.

Jeder erlebt Verletzungen in Beziehungen, deshalb geht dieses Thema uns alle an.

Claudia G. übernimmt die Predigt

Schon länger begleitet mich zu diesem Thema das Bild oder die Kunst des Kintsugi. wörtlich „Reparieren mit Gold“

Kintsugi ist eine traditionelle japanische Technik. Dabei wird zerbrochene Keramik mit Hilfe eines speziellen Lacks wieder zusammengefügt und

die Bruchstellen werden mit Gold oder Silber veredelt.



Vielleicht fühlt sich bei dir eine Beziehung oder deine Ehe an, wie so eine kaputte Keramikschale. Zerschlagen in etliche Stücke. Und du möchtest, dass die Beziehung wieder ist wie am Anfang, unbelastet. Oder deine Ehe wie vor 20 Jahren, wo du frisch verliebt warst.

Ich bin überzeugt, unser Gott ist ein Gott der Heilung, der Versöhnung und des Neubeginns.

Gott will die zerbrochenen Teile deiner Beziehung oder Ehe nehmen und zusammenfügen. Das ist keine Frage.

Was mich so fasziniert ist, dass Gott es nicht nötig hat, die Brüche zu vertuschen, verstecken oder zu überkleistern. Im Gegenteil: Er veredelt sie. Gott sucht nicht das Perfekte.

Genau dieser Zerbruch, der heil wird, der ganz wird, gibt deiner Beziehung Wert. Er gibt dir und deiner Beziehung Schönheit.

Deine Beziehung ist also nicht ein hoffnungsloser Fall!

Auch bei dieser Keramikschale ist es so. Durch den Zerbruch wird die Schale kein 2. Wahl Stück für die Brocki, sondern der Wert steigt.

In Japan werden Keramikstück zum Teil extra zerbrochen, damit sie veredelt werden können.

(Aufruf zum Gebet, Ende der Predigt)

*© Chrischona Amriswil
Sandbreitestrasse 1
8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch*