

Philipp Yorck Herzberg /
Swetlana Wildfang

Toxische und narzisstische Beziehungen

*Warum wir bleiben,
obwohl es uns schadet –
und wie wir den Weg
zurück zu uns selbst finden*

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Hinweise wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen und Hinweise resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Elena Helade / unsplash

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1682-9 (Print)

ISBN 978-3-8436-1717-8 (eBook)

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1	
Eine stille Epidemie	13
Wie häufig sind toxische Beziehungen?	13
Warum viele toxische Beziehungen lange unsichtbar bleiben . . .	16
Gesellschaftliche Verharmlosung	17
Gesellschaftliche Faktoren, die toxische Beziehungen begünstigen	18
Warum Betroffene oft schweigen	19
Erste Orientierung	21
Kapitel 2	
Was kennzeichnet eine toxische Beziehung?	23
Dynamiken und Wirkmechanismen toxischer Beziehungen. . .	23
Kontrollverhalten, Manipulation und emotionale Abhängigkeit	26
Gaslighting, Abwertung, Schuldumkehr und emotionale Erpressung	28
Persönlichkeitsstörungen und toxische Beziehungen	33
Bindungsstile: Wie frühe Erfahrungen Beziehungen prägen . . .	37
Unterschied zu »nur schwierigen« oder konflikthaften Beziehungen	39
Abgrenzung zu psychischer oder körperlicher Gewalt	41
Dynamiken von Macht und Angst	43
Kapitel 3	
Narzissmus in Beziehungen – zwischen Idealisierung und Entwertung	47
Was ist Narzissmus im Beziehungskontext?	47
Narzisstische Muster in Beziehungen	49
Dynamik narzisstischer Beziehungen	52
Auswirkungen auf die Partnerin / den Partner	59
Abgrenzung: Narzissmus vs. andere Beziehungsmuster.	60
Umgang und erste Schritte zur Stabilisierung	61

Kapitel 4	
Stimmen aus dem Alltag – Beispiele aus dem echten Leben . . .	67
Beispiel 1: Die Freundin, die nie richtig ist.	67
Beispiel 2: Der Partner, der ständig droht zu gehen.	70
Beispiel 3: Die Mutter, die subtil zerstört.	72
Beispiel 4: Der Chef, der klein hält und bindet.	75

Kapitel 5	
Psychische Folgen toxischer Beziehungen – wenn Beziehung krank macht	79
Die »psychische Rechnung«.	80
Wie toxische Beziehungen den Selbstwert angreifen.	81
Depressive Symptome in toxischen Beziehungen erkennen . . .	83
Angststörungen und psychosomatische Beschwerden	85
Verwirrung, emotionale Erschöpfung und Burnout.	90
Langfristige psychische Folgen toxischer Beziehungen	96

Kapitel 6	
Frühwarnsystem – Wie man toxische Beziehungen erkennt . . .	101
Selbstwahrnehmung als erste Schutzressource.	101
Fünf zentrale Warnsignale.	102
Zentrale Einstiegsmuster toxischer Beziehungen	105

Kapitel 7	
Den Alltag lesen lernen – Muster sichtbar machen	133
Intensität und Verlässlichkeit: zwei verschiedene Dinge	133
Alltag als Spiegel: Wie sich belastende Muster zeigen	134
Wiederholungsschleifen lesen.	140
Warum die Versöhnungsphase so stark wirkt	150
Muster sichtbar machen und unterbrechen.	159
Körpersignale ernst nehmen	166
Sicherheit bei Eskalation	170
Abschließende Reflexion	173

Kapitel 8	
Erste Zweifel als Chance zur Klärung.	175
Zweifel sortieren: Was genau stimmt nicht?	175
Klärungsgespräch: Wie Sie reden, ohne sich zu verlieren.	178
Sicherheitsplanung: klare Schritte ohne Rechtsberatung	180

Nach einer Entscheidung: innere Stabilisierung	183
Wenn Sie (noch) nicht gehen können: Schutz und Klarheit im Zwischenraum	186
Kapitel 9	
Ihre Checkliste – Bin ich in einer toxischen Beziehung?	197
Vor dem Start: drei Missverständnisse, die Sie sonst ausbremsen	198
Wo stehe ich wirklich? Ein kompakter Beziehungs-Check	198
Liebe, Abhängigkeit und Machtspiele unterscheiden	211
Kapitel 10	
Der Weg hinaus – sich aus einer toxischen Beziehung befreien	237
Der Entscheidungsprozess: bleiben oder gehen?	238
Der Entscheidungsprozess in Phasen: von Zweifel zu Handlung	245
Nach der Trennung: stabil bleiben in schwierigen Dynamiken	249
Rechtlicher Schutz in Deutschland: Überblick ohne juristische Details	251
Den richtigen Weg finden: Wie Sie eine Trennung sicher und klar gestalten	255
Scham und Selbstwert: »Wie konnte mir das passieren?«.	266
Der Neuanfang nach einer toxischen Beziehung: der Weg zurück zu sich selbst.	276
Epilog	285
Literatur (Auswahl).	288

Vorwort

Vielleicht halten Sie dieses Buch in den Händen, weil Sie schon lange spüren, dass in Ihrer Beziehung etwas nicht stimmt – und Sie es trotzdem schwer in Worte fassen können. Vielleicht fühlen Sie sich, als würden Sie zwischen zwei Wirklichkeiten leben: In der einen sind Sie erschöpft, verunsichert, irgendwie kleiner, als Sie eigentlich sind. In der anderen hoffen Sie, erklären, relativieren, halten aus. Oder Sie sind gegangen – und innerlich trotzdem noch nicht frei.

Falls sich das vertraut anfühlt, gilt vor allem eines: Sie bilden sich das nicht ein. Ihre Wahrnehmung hat Berechtigung. Sie sind nicht zu empfindlich. Und Sie sind nicht allein.

Ich – Philipp Yorck Herzberg – arbeite als Psychologe und Wissenschaftler im Bereich Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik, seit Jahren beschäftige ich mich wissenschaftlich mit den Fragen, die in diesem Buch im Mittelpunkt stehen: Warum sind Menschen so, wie sie sind? Welche Persönlichkeitsmerkmale prägen, wie ein Mensch in engen Beziehungen handelt – wie er mit Macht, Kritik und Nähe umgeht? In meiner Forschung beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit Persönlichkeitsmerkmalen, Partnerschaftsbeziehungen und psychischer Gesundheit. Doch manches, was Menschen mir in Gesprächen über ihre Beziehungen erzählt haben, hat Aspekte sichtbar gemacht, die sich in keiner Metaanalyse vollständig erfassen lassen: die Art, wie jemand leise wird, sobald der Name des Ex-Partners fällt. Oder der Satz: »Ich dachte immer, ich übertreibe.«

Ich – Swetlana Wildfang – arbeite als Wissenschaftlerin und Therapeutin. Was ich jeden Tag erlebe, sind keine Fallbeschreibungen, sondern Menschen. Menschen, die mir gegenüber sitzen und nicht wissen, wie sie anfangen sollen. Menschen, die sich selbst nicht mehr trauen. Die nicht können, was früher selbstverständlich war: sich eine Meinung bilden, eine Entscheidung treffen, »Nein« sagen, ohne dabei innerlich zusammenzuzucken. Was mich an meiner Arbeit nie losgelassen hat, ist diese einfache, schwere Wahrheit: Die meisten Menschen, die in toxischen Beziehungen stecken, sind nicht schwach. Sie haben oft zu lange versucht zu verstehen, zu

retten, auszuhalten – und dabei sich selbst Schritt für Schritt verloren.

Warum haben wir dieses Buch zusammen geschrieben? Weil wir glauben, dass Wissenschaft und Praxis einander brauchen. Was die Forschung beschreibt – Bindungsmuster, narzisstische Dynamiken, die neuronalen Grundlagen von Stressreaktionen – ist oft abstrakt, manchmal spröde. Was Menschen in Beziehungen durchleben, ist dagegen sehr konkret und sehr real. Wir wollten beides zusammenbringen: den Blick der Forschung und den Blick der Praxis. Nicht als akademisches Kompromissprodukt, sondern weil wir beide der Überzeugung sind: Aufklärung kann hier echte Wirkung haben. Sie kann entlasten, orientieren, manchmal auch schützen.

Toxische und narzisstische Beziehungen sind oft schwer zu erkennen, zu verstehen und zu verlassen. Psychische Gewalt, Kontrolle, Gaslighting, Schuldumkehr und emotionale Erpressung dürfen nicht als bloße Kommunikationsprobleme verharmlost werden.

Das Buch verbindet wissenschaftliche Befunde mit psychologischen Erklärungen und dem, was wir über viele Jahre aus der Arbeit mit Menschen über die Dynamiken enger Beziehungen gelernt haben. Wir haben darauf geachtet, immer bei dem zu bleiben, was empirisch belegt ist – und dort, wo Forschung und klinische Erfahrung auseinandergehen, das auch zu sagen.

Eine Bemerkung zur Lektüre: An manchen Stellen werden Ihnen Gedanken oder Begriffe wieder begegnen, die schon früher im Buch aufgetaucht sind. Das ist kein Versehen. Toxische Beziehungsdynamiken sind komplex und oft widersprüchlich – manche Einsichten brauchen mehrere Begegnungen, bis sie wirklich ankommen. Jedes Kapitel ist so angelegt, dass es für sich gelesen werden kann. Wenn Sie gerade vor allem wissen wollen, was Gaslighting mit dem Gedächtnis macht oder wie Sie eine Trennung sicher planen, fangen Sie dort an.

Besonders wichtig sind uns die Fallbeispiele in diesem Buch. Sie sind verfremdet, um die Anonymität zu wahren, und wurden stark gekürzt und editiert, um den Fokus auf typische Muster aus Forschung und Praxis zu legen. Vielleicht erkennen Sie sich in einzelnen Gedanken, Gefühlen oder Situationen wieder. Die Beispiele verdichten prototypisch Erfahrungen und Dynamiken, die uns in Forschung und Praxis immer wieder begegnen. Namen, biografi-

sche Details und situative Umstände wurden verändert. Vielleicht helfen Ihnen diese Beispiele, das diffuse Empfinden von »Irgendwas stimmt nicht« klarer zu verstehen und ernster zu nehmen. Wenn Sie sich in einem Gedanken, einem Satz oder einem Moment wiedererkennen, kann das Ihnen zeigen: Was Sie erleben, ist weder namenlos noch nur Ihr ganz persönliches Problem, sondern Teil eines Musters, das auch andere Menschen kennen.

Dieses Buch möchte nicht nur erklären, sondern Orientierung und konkrete Unterstützung bieten.

Wo Abgrenzung, Distanz oder Trennung gefährlich werden können, hat Sicherheit Vorrang.

Zugleich ist uns wichtig, die Grenzen eines Buches klar zu benennen: Es ersetzt keine Psychotherapie und keine akute Krisenhilfe. Wenn Sie sich stark belastet fühlen, Panik erleben, sich selbst verletzen möchten oder in akuter Gefahr sind, holen Sie sich bitte sofort Unterstützung. In akuten Notfällen wählen Sie 112.

Wir haben dieses Buch für Menschen geschrieben, die spüren, dass etwas nicht stimmt – und die anfangen wollen, genauer hinzuschauen. Für Menschen, die sich selbst länger nicht zugetraut haben, was sie eigentlich sehr genau wissen. Für Menschen, die »Ich übertreibe bestimmt« so oft gedacht haben, dass dieser Satz ihnen längst gehört. Und für Menschen, die – vorsichtig, vielleicht zum ersten Mal – anfangen, diesen Satz infrage zu stellen.

Dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, ist bereits ein Schritt. Vielleicht ein leiser. Aber wer beginnt, genauer hinzuschauen, hat meistens schon begonnen, sich selbst wieder ernst zu nehmen.

Hamburg, 2026

Philipp Yorck Herzberg und Swetlana Wildfang

Kapitel 1

Eine stille Epidemie

Wenn wir von *toxischen Beziehungen* sprechen, meinen wir nicht die üblichen Paarkonflikte oder die Phasen, in denen zwei Menschen aneinandergeraten und sich wieder annähern. Konflikte gehören zu jeder engen Beziehung – sie sind sogar notwendig, weil Partner ihre Unterschiede, Bedürfnisse und Grenzen immer wieder neu aushandeln müssen. Entscheidend ist nicht das Vorhandensein von Konflikten, sondern was mit ihnen geschieht: Wachsen daraus Verständnis und Verbundenheit? Oder wiederholen sich Muster, die systematisch abwerten, kontrollieren, einschüchtern, erpressen – und die das psychische und körperliche Wohl einer Person nachhaltig beschädigen?

Das Gefährliche ist, dass diese Muster von außen meist unsichtbar bleiben. Keine Polizei-Einsätze, keine blauen Flecken, keine spektakulären Szenen. Was Betroffene stattdessen beschreiben, ist ein dauerhaftes Grundgefühl: Anspannung, Unsicherheit, das permanente Gefühl, wie auf Eiern zu laufen. Verletzung und Versöhnung. Kritik und Zuwendung. Abwertung und Nähe. Und irgendwann ist die eigene Wahrnehmung so erschüttert, dass man nicht mehr weiß, was davon real ist. Aktuelle internationale und nationale Daten zu psychischer Gewalt in engen Beziehungen zeigen, dass toxische und missbräuchliche Beziehungsmuster kein Randphänomen sind. Sie betreffen einen erheblichen Teil der Bevölkerung. Gleichzeitig bleiben sie häufig über Jahre unsichtbar – für Betroffene selbst, für das soziale Umfeld und für professionelle Helfersysteme. Dieses Kapitel möchte einordnen, wie häufig solche Beziehungen vorkommen, warum sie so schwer erkennbar sind, welche gesellschaftlichen Faktoren sie begünstigen und warum Betroffene so oft schweigen.

Wie häufig sind toxische Beziehungen?

Toxische Beziehung ist kein klinischer Begriff – er stammt aus der Alltagssprache und deckt ein Spektrum ab, das in der Forschung

unter verschiedenen Konzepten läuft: häusliche Gewalt, intime Partnergewalt, psychische Gewalt, emotionaler Missbrauch, *coercive control* (Zwangs- und Kontrollverhalten). Diese begriffliche Vielfalt ist kein Zufall; sie spiegelt wider, wie schwer das Phänomen zu fassen und noch schwerer zu messen ist.

Körperliche und sexualisierte Übergriffe in Paarbeziehungen sind vergleichsweise gut dokumentiert. Deutlich schwieriger zu erfassen sind dagegen psychische Gewaltformen: wiederholte Demütigungen, Drohungen, gezielte Angsterzeugung, übermäßige Kontrolle, soziale Isolation. Dabei sind es genau diese Dynamiken, die Betroffene als zermürbend und prägend beschreiben. Carney und Barner (2012) zeigen in einer umfassenden Auswertung von Prävalenzstudien, dass emotionale Gewalt und Kontrolle in vielen Untersuchungen häufiger berichtet werden als körperliche Übergriffe – und ähnlich schwerwiegende psychische Folgen haben. Hinzukommt eine breite Grauzone: Beziehungen ohne offene Gewalt, die dennoch durch dauerhafte emotionale Instabilität, subtile Abwertungen, Manipulation und Schuldumkehr geprägt sind. Solche Konstellationen lassen sich empirisch kaum greifen. Alle Häufigkeitsangaben sind deshalb Annäherungswerte – und die tatsächliche Verbreitung dürfte eher unterschätzt sein.

International zeigen die Daten ein relativ konsistentes Bild. Die WHO (2021) kommt in einer globalen Analyse zu dem Ergebnis, dass weltweit etwa jede dritte Frau im Laufe ihres Lebens körperliche oder sexualisierte Gewalt durch einen (ehemaligen) Partner erlebt – in absoluten Zahlen sprechen die aktuellen Schätzungen von rund 840 Millionen Betroffenen (WHO, 2025). White et al. (2024) fassen in einer Metaanalyse von Studien aus aller Welt zusammen, dass intime Partnergewalt mit einem deutlich erhöhten Risiko für Depression, Angststörungen und posttraumatische Belastungssymptome einhergeht – und dass diese Effekte über unterschiedliche Kulturräume hinweg stabil sind.

Berücksichtigt man zusätzlich psychische Gewalt, kontrollierendes Verhalten und ökonomische Abhängigkeit, steigen die Belastungsraten noch weiter. Zugleich gelten die vorliegenden Zahlen als konservative Schätzungen: Viele Betroffene berichten aus Angst, Scham oder Loyalität nicht von ihrer Situation – ein Phänomen, das in der Forschung als systematische Untererfassung gut belegt ist.

Für Deutschland liegen repräsentative Erhebungen vor, die ähnliche Muster zeigen. Die EU-Grundrechteagentur (FRA, 2014) befand in ihrer europaweiten Studie, dass rund jede dritte Frau körperliche oder sexualisierte Gewalt erlebt hat – ein erheblicher Anteil davon in Paarbeziehungen. Psychische Gewalt tritt dabei noch häufiger auf. Bemerkenswert ist, dass nur ein kleiner Teil der Betroffenen professionelle Hilfe in Anspruch nimmt: Scham, Angst vor Konsequenzen, wirtschaftliche Abhängigkeit und die Überzeugung, die eigene Situation sei »nicht schwerwiegend genug«, werden als Hauptgründe genannt.

Auch unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen kommen toxische Muster vor – und das früher, als man annehmen würde. Der Youth Endowment Fund (2025) berichtet, dass emotionale Kontrolle, digitale Überwachung und Druck zu sexuellen Handlungen bereits in ersten romantischen Beziehungen auftreten. Problematische Beziehungsmuster entstehen oft früh und setzen sich ohne Aufarbeitung weiter fort.

Zusammengenommen rechtfertigen diese Befunde den Begriff »stille Epidemie«. Missbräuchliche, kontrollierende oder destruktive Beziehungsmuster sind kein Randphänomen – sie betreffen einen erheblichen Teil der Bevölkerung, bleiben aber im Verborgenen. Das liegt nicht an mangelnder Schwere, sondern daran, wie diese Beziehungen funktionieren.



Näherungswerte zur Verbreitung von Gewalt- und Missbrauchsmustern in Paarbeziehungen

Bereich / Form der Gewalt	Schätzung / Befund	Beispielhafte Quellen
Körperliche/sexualisierte Gewalt gegen Frauen (weltweit)	Rund 30 % im Lebensverlauf, ca. 840 Mio. Betroffene	WHO (2021, 2025); globale Prävalenzstudien
Psychische Gewalt in Paarbeziehungen	In vielen Studien häufiger als körperliche Gewalt	Carney & Barner (2012); Dokkedahl et al. (2022)
Psychische Folgen intimer Partnergewalt	Erhöhtes Risiko für Depression, Angst, PTBS	White et al. (2024); Devries et al. (2013)

Bereich / Form der Gewalt	Schätzung / Befund	Beispielhafte Quellen
Gewalterfahrungen von Frauen in Deutschland	Etwa jede dritte Frau berichtet über physische/sexualisierte Gewalt	Repräsentative Bundes- und EU-Studien, z.B. FRA (2014)
Missbrauch in Teenager-Beziehungen	Emotionale Kontrolle und digitale Überwachung weit verbreitet	Youth Endowment Fund (2025)

Warum viele toxische Beziehungen lange unsichtbar bleiben

Toxische Beziehungen beginnen selten mit offener Gewalt oder klarer Abwertung. Was Betroffene rückblickend oft beschreiben, ist das Gegenteil: eine Anfangsphase voller Intensität, Zuwendung, geradezu betörender Nähe – das Gefühl, endlich wirklich gesehen zu werden. Erst danach kommt das Schleichende. Erste Grenzverletzungen, die als Überempfindlichkeit abgetan werden. Kritik, die sich als Fürsorge verkleidet. Eine wachsende Anpassung, die sich wie Normalität anfühlt.

Zwei Mechanismen sind dabei besonders wirksam. Der erste ist *Gaslighting*: die systematische Erschütterung der eigenen Wahrnehmung. Erinnerungen werden bestritten, Gefühle als übertrieben abgetan, Einschätzungen ins Lächerliche gezogen. Sweet (2019) hat in einer soziologischen Analyse gezeigt, dass Gaslighting keine Einzelhandlung ist, sondern ein strukturelles Muster der Macht – und dass es dort besonders wirksam ist, wo ohnehin gesellschaftliche Ungleichgewichte vorhanden sind. March et al. (2025) zeigen in einer Untersuchung zu Persönlichkeitsmerkmalen und Gaslighting-Taktiken, dass die Tendenz zur Wahrnehmungsmanipulation mit spezifischen Persönlichkeitszügen zusammenhängt – was erklärt, warum es in manchen Beziehungen gehäuft auftritt.

Der zweite Mechanismus ist das, was Stark (2007) als *coercive control* beschreibt: ein System aus Zwang und Kontrolle, das die Autonomie der betroffenen Person schrittweise einschränkt. Das geschieht über Kontrolle von Kontakten und Kommunikation, finanzielle Abhängigkeit, Isolation vom sozialen Umfeld, subtile Abwertung von Freundschaften und Familienbeziehungen. Was

von außen schwer sichtbar ist, stellt sich von innen als ein engmaschiges Netz dar.

Das Ergebnis: Viele Betroffene erkennen lange nicht, wie belastend ihre Situation ist. Der Satz »So schlimm ist es nicht« ist kein Zeichen von Naivität, sondern eine psychologisch nachvollziehbare Reaktion. Das Eingeständnis, in einer toxischen Beziehung zu leben, erschüttert das Selbstbild und stellt die gesamte Beziehungsgeschichte infrage. Das hält Menschen davon ab, hinzuschauen – manchmal über Jahre.

Gesellschaftliche Verharmlosung

Zur individuellen Unsichtbarkeit kommt eine gesellschaftliche. Sätze wie »Eifersucht zeigt doch, dass man liebt« oder »In jeder Beziehung fliegen mal die Fetzen« verharmlosen Dynamiken, die sich für Betroffene alles andere als normal anfühlen. Psychische Gewalt wird selten als Gewalt benannt – sie gilt als Streit, als Charakterproblem, als Drama.

Was erschwerend hinzukommt: Das öffentliche Bild von »häuslicher Gewalt« ist auf sichtbare Fälle verengt. Wer Beschimpfungen, Drohungen und Kontrolle erlebt, ordnet sich selbst häufig nicht als »betroffen genug« ein. Die stille Epidemie bleibt im Privaten.



Praxisbeispiel: »Es war nie ein Schlag – also kann es keine Gewalt sein.«

Sabine, Mitte vierzig, hat lange gebraucht, bis sie ihre Beziehung benennen konnte: »Er hat mich nie geschlagen. Aber er wollte immer wissen, wo ich bin. Er hat meine Nachrichten gelesen, hat Kommentare zu meiner Kleidung gemacht, mich vor anderen korrigiert. Und wenn ich etwas angesprochen habe, kam: ›Du bist hysterisch, so war das doch gar nicht.‹ Irgendwann habe ich aufgehört zu widersprechen. Nicht weil er recht hatte – sondern weil ich keinen Nerv mehr hatte für die Reaktion, die folgen würde. Ich habe mir selbst nicht mehr geglaubt.«

Gesellschaftliche Faktoren, die toxische Beziehungen begünstigen

Beziehungen entstehen nicht nur aus individuellen Persönlichkeitsmerkmalen oder biografischen Erfahrungen, sondern auch innerhalb eines sozialen und kulturellen Kontextes. Romantisierte Vorstellungen von Liebe, traditionelle Geschlechterrollen, ökonomische Strukturen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflussen, ob destruktive Beziehungsmuster eher begünstigt oder begrenzt werden.

Medien vermitteln häufig idealisierte Bilder von Liebe als alles überwindende Kraft. Botschaften wie »Wahre Liebe gibt es nur einmal«, »Eifersucht ist ein Zeichen von Liebe« oder »Liebe kann Menschen verändern« können dazu führen, dass problematisches Verhalten verharmlost wird. Kontrolle wird dann als Fürsorge interpretiert, Eifersucht als Ausdruck von Nähe und Grenzüberschreitungen als Folge intensiver Gefühle. Dadurch werden Warnsignale häufig übersehen oder relativiert.

Geschlechterrollen spielen dabei nach wie vor eine Rolle. Traditionelle Vorstellungen – der dominante Mann, die anpassungsfähige Frau – sind kulturell nicht verschwunden, sie haben sich verlagert. Sie tragen dazu bei, dass kontrollierendes Verhalten normalisiert wird und Betroffene eigene Bedürfnisse zurückstellen. Ähnliche Machtdynamiken entstehen auch in queeren Beziehungen, wenn starre Erwartungen an Dominanz oder Fürsorge wirksam werden.

Wirtschaftliche Abhängigkeit ist ein weiterer handfester Faktor. Wer kein eigenes Einkommen hat, wer gemeinsame Verträge teilt oder die Hauptverantwortung für Kinder trägt, steht vor einer anderen Rechnung als jemand, der eine Wohnung und ein Konto hat. Finanzielle Unsicherheit ist einer der am häufigsten genannten Gründe, in einer belastenden Beziehung zu bleiben.

Digitale Medien haben neue Kontrollmöglichkeiten geschaffen: Standortfreigaben, gemeinsame Account-Zugriffe, Cyberstalking, Drohungen mit der Veröffentlichung intimer Bilder. Was früher geografische Grenzen hatte, reicht heute überall hin.

Schließlich hängt viel davon ab, ob Hilfesysteme erreichbar sind und verlässlich funktionieren. Beratungsstellen, rechtlicher Schutz, ausreichende Unterstützungsangebote und vertrauenswürdige Ins-

tionen beeinflussen, ob Betroffene Hilfe suchen und tatsächlich erhalten. Toxische Beziehungen sind deshalb nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches und strukturelles Problem.

Warum Betroffene oft schweigen

Angesichts des hohen Leidensdrucks stellt sich unweigerlich die Frage: Warum gehen Betroffene nicht früher – oder holen sich zumindest Unterstützung? Forschung und klinische Erfahrung zeigen ein komplexes Geflecht aus emotionalen, sozialen und praktischen Faktoren, das sich von außen kaum nachvollziehen lässt. Viele dieser Gründe sind von außen nicht sichtbar oder werden missverstanden. Aus der Distanz wirkt es dann so, als würde jemand »freiwillig« bleiben. Aus der Innenperspektive fühlt es sich häufig so an, als gäbe es im Moment keinen gangbaren Ausweg.

Scham und Selbstbeschuldigung

Scham ist einer der wirksamsten Mechanismen. Betroffene schämen sich dafür, »sowas mit sich machen zu lassen«, dafür, nicht früher gegangen zu sein, dafür, trotz allem noch Gefühle zu haben. Diese Scham ist häufig nicht von selbst entstanden – sie wurde gezielt gesät. »Du provozierst das doch.« »Wenn du nicht so wärest, müsste ich nicht so reagieren.« »Kein Wunder, dass dich niemand anderes will.« Wer diesen Sätzen lange genug ausgesetzt ist, sucht die Verantwortung für das Geschehene zunächst bei sich selbst – und fühlt sich damit auch weniger berechtigt, Hilfe zu suchen.

Hoffnung

Ein weiterer zentraler Grund ist Hoffnung. Nicht naive Hoffnung, sondern die Art von Hoffnung, die aus echten Erfahrungen entsteht: Es gab Momente, in denen es gut war. Vielleicht sogar sehr gut. Hoffnung auf die Rückkehr dieser Momente hält Betroffene in einer Dynamik, die psychologisch als intermittierende Verstärkung beschrieben wird: Phasen der Demütigung oder Gewalt wechseln sich mit Phasen intensiver Nähe, Reue und Zuwendung ab. Dieses

Muster erzeugt starke emotionale Bindungen – gerade, weil die Kontraste so groß sind. Es ist keine Schwäche, in diesem Kreislauf zu stecken. Es ist eine psychologisch gut erklärbare Reaktion auf ein extrem ambivalentes Beziehungssystem.

Angst vor Eskalation

Viele Betroffene haben sehr handfeste Gründe, vorsichtig zu sein. Studien zeigen, dass das Risiko für körperliche Gewalt in Trennungsphasen in manchen Fällen besonders hoch ist. Wer das weiß oder es bereits einmal erfahren hat, wird nicht leichtfertig handeln. Die Entscheidung, zu sprechen oder zu gehen, braucht deshalb oft Monate oder Jahre der inneren Vorbereitung. Das ist nicht Versagen. Das ist Selbstschutz.

Praktische Barrieren: Geld, Kinder, Aufenthaltsstatus

Wer finanziell abhängig ist, keinen eigenen Mietvertrag hat, Kinder betreut, keinen sicheren Aufenthaltsstatus besitzt oder auf Pflegeleistungen angewiesen ist, steht vor einer anderen Ausgangslage. Eine Trennung bedeutet dann nicht nur das Ende einer Beziehung, sondern möglicherweise Wohnungslosigkeit, Armut, langwierige juristische Auseinandersetzungen. Viele wissen nicht, welche Rechte ihnen zustehen – dass das Gewaltschutzgesetz die Zuweisung der gemeinsamen Wohnung ermöglicht, dass es Unterhaltsansprüche gibt, anonyme Hilfefonien, kostenlose Beratung. Wo dieses Wissen fehlt, erscheint der Schritt ins Ungewisse noch größer.

Mangelnde Kenntnis und mangelndes Vertrauen in Hilfesysteme

Schließlich spielt eine Rolle, wie bekannt, zugänglich und vertrauenswürdig Hilfsangebote sind. Viele Betroffene haben Sorge, nicht ernst genommen zu werden, auf unverständliche Strukturen zu treffen oder zu erleben, dass »doch nichts passiert«. Erfahrungen mit Polizei, Behörden oder Gerichten – sei es persönlich oder über Erzählungen – prägen die Entscheidung, ob man sich an solche Stellen wendet. Niedrigschwellige, anonyme Angebote wie bundesweite Hilfefonien, Online-Beratung oder spezialisierte Fachbera-

tungsstellen sind wichtige Brücken: Sie ermöglichen einen ersten Kontakt, ohne dass Betroffene sich sofort festlegen oder offiziell exponieren müssen. Dennoch nutzt nur ein Teil der Betroffenen solche Angebote – ein weiterer Hinweis darauf, wie dicht das Netz aus Scham, Angst, Hoffnung und praktischen Hürden geknüpft ist.



Praxisbeispiel: »Ich wusste nicht, ob ich ›betroffen genug‹ bin.«

Murat, Anfang dreißig, ist seit mehreren Jahren mit einem Mann zusammen, den er sehr liebt: »Wenn es gut ist, ist es unfassbar gut. Aber wenn er wütend wird, ist nichts mehr sicher. Er schreit mich an, zerstört Dinge in der Wohnung, hat mich zweimal gestoßen. Er sagt dann, ich übertreibe – andere Paare seien noch viel schlimmer.«

Was Murat am längsten aufgehalten hat: das Gefühl, nicht das richtige Opfer zu sein. Er ist ein Mann. Sein Partner wirkt nach außen charmant, liebenswert. Und außerdem – er liebt ihn ja. Wie soll man das erklären, dass man jemanden liebt, vor dem man sich gleichzeitig fürchtet?

»Lange dachte ich: Das ist doch keine richtige häusliche Gewalt. Ich wollte niemandem den Platz wegnehmen, der es nötiger hat.« Er atmet aus. »Als dürfte man erst Hilfe suchen, wenn es noch schlimmer ist.«

Es hat gedauert – und es hat jemanden gebraucht, der klar sagte: Was du beschreibst, zählt. Du zählst. Nicht weil es »schlimm genug« ist. Sondern weil es real ist und weil es dir schadet.

Erste Orientierung

Die folgenden Checklisten ersetzen keine professionelle Beratung oder Diagnose. Sie sollen dabei helfen, ein diffuses Unbehagen zu strukturieren, typische Muster toxischer Beziehungen wiederzuerkennen und erste innere Klarheit zu gewinnen. Schon das bewusste Benennen kann ein wichtiger Schritt sein – unabhängig davon, welche Entscheidungen später getroffen werden.

- Toxische Beziehungen sind häufig und kein Randphänomen.
- Psychische Gewalt ist echte Gewalt – sie kann ebenso verletzend sein wie körperliche.

- Toxische Muster entwickeln sich meist schleichend und wirken lange »normal«.
- Scham, Schuldgefühle, Angst und Hoffnung auf Veränderung halten viele Betroffene in der Beziehung.
- Gesellschaftliche Mythen und Rollenbilder können toxisches Verhalten verharmlosen.
- Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstschutz.
- Niemand muss »schlimm genug betroffen« sein, um Unterstützung zu verdienen.

Zusammenfassung

Toxische Beziehungen werden in ihrer Häufigkeit und in ihren Folgen systematisch unterschätzt. Die verfügbaren Daten – aus internationalen Prävalenzstudien, Metaanalysen und qualitativer Forschung – zeigen, dass ein erheblicher Teil der Bevölkerung im Laufe des Lebens Erfahrungen mit körperlicher, sexualisierter oder vor allem psychischer Gewalt in Paarbeziehungen macht. Die genauen Zahlen variieren je nach Definition und Erhebungsmethode, aber der Befund ist konsistent: Wir reden von einem weit verbreiteten Phänomen mit ernststen individuellen und gesellschaftlichen Folgen.

Warum die Dynamiken dieser Beziehungen so lange unsichtbar bleiben, hat mehrere Gründe: Sie beginnen schleichend. Sie werden durch Mechanismen wie Gaslighting und coercive control aufrechterhalten. Sie werden durch gesellschaftliche Mythen über Liebe und Eifersucht verharmlost. Und Betroffene schweigen – aus Scham, aus Angst, aus Hoffnung, aus handfesten praktischen Gründen.

Wer sich in den beschriebenen Mustern wiedererkennt, ist damit nicht allein. Die folgenden Kapitel helfen dabei, toxische Dynamiken genauer zu verstehen und – Schritt für Schritt – konkrete Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Kapitel 2

Was kennzeichnet eine toxische Beziehung?

*Unreife Liebe sagt: Ich liebe dich, weil ich dich brauche.
Die reife Liebe sagt: Ich brauche dich, weil ich dich liebe.
(Fromm, 2003, S. 15)*

In diesem Kapitel geht es um die praktische Frage, woran sich eine toxische Beziehung erkennen lässt. Viele Betroffene spüren schon länger, dass »etwas nicht stimmt«, finden dafür jedoch keine klare Sprache. Andere zweifeln an sich selbst und fragen sich, ob sie übertreiben oder einfach zu empfindlich sind. Gleichzeitig sorgen Begriffe wie »Narzissmus«, »Gaslighting« oder »Co-Abhängigkeit« oft eher für Verwirrung als für Orientierung. Im Mittelpunkt steht deshalb nicht die Einordnung in Schlagworte, sondern der Blick auf typische Muster und deren Wirkung.

Dynamiken und Wirkmechanismen toxischer Beziehungen

Toxische Beziehungen entstehen in der Regel nicht durch einzelne Konflikte oder verletzende Situationen, sondern durch sich wiederholende Dynamiken – Kontrolle, Abwertung, Schuldzuweisungen, emotionale Verunsicherung und eine wachsende Abhängigkeit. Entscheidend ist dabei weniger, wie eine Beziehung von außen wirkt, sondern wie sie sich für die betroffene Person anfühlt. Wenn Interaktionen dauerhaft Energie entziehen, das eigene Leben zunehmend eingeschränkt wird und der Selbstwert schleichend abnimmt, sind das wichtige Warnsignale.

Dabei gilt: Keine Beziehung ist frei von Konflikten. Streit, Missverständnisse oder verletzende Aussagen können in jeder Partnerschaft vorkommen. Problematisch wird es, wenn belastende Muster nicht mehr verhandelbar erscheinen, wenn Angst vor der Reaktion des Gegenübers entsteht und wenn über längere Zeit keine echte Veränderung stattfindet.

Eine toxische Beziehung entwickelt sich meist schrittweise. Besonders irritierend ist dabei, dass belastende Phasen oft mit Momenten von Nähe oder Harmonie abwechseln – ein Muster, das in der Forschung als intermittierende Verstärkung beschrieben wird und die emotionale Bindung paradoxerweise verstärkt. Aussagekräftiger als einzelne Ereignisse ist deshalb der Verlauf über die Zeit: Werden persönliche Grenzen wiederholt überschritten? Wird die eigene Wahrnehmung systematisch infrage gestellt? Stellen sich zunehmend Erschöpfung, Unsicherheit und Selbstzweifel ein? Die Auswirkungen beschränken sich dabei nicht nur auf das Emotionale, sondern können auch Denken, Körper und soziale Beziehungen betreffen.

Das Zusammenspiel dieser Wirkbereiche lässt sich als konzeptuelles Modell verstehen: Psychologische Manipulation kann dazu führen, dass das Selbstwertgefühl sinkt und sich Angst oder depressive Verstimmungen entwickeln. Soziale Isolation schwächt unterstützende Beziehungen und begünstigt Rückzug. Anhaltende Kontrolle und Machtungleichgewichte erzeugen emotionale Erschöpfung und körperliche Stresssymptome. Diese Prozesse greifen ineinander und verstärken sich gegenseitig. Häufig entsteht daraus ein Zustand, der von Erschöpfung, Unsicherheit und zunehmender Abhängigkeit geprägt ist – während das eigene Selbstbild instabil wird und die Orientierung verloren geht.

Gleichzeitig zeigt dieses Modell auch mögliche Wege der Veränderung: Zunächst geht es darum, Sicherheit und Stabilität herzustellen. Darauf aufbauend kann therapeutische oder beratende Unterstützung helfen, die eigenen Erfahrungen zu verstehen und einzuordnen. Ein weiterer Schritt besteht darin, soziale Kontakte wieder aufzubauen und Verluste zu verarbeiten, um langfristig zu einem stabileren Selbstgefühl zurückzufinden. Im Kern macht das Modell deutlich: Nicht einzelne Konflikte sind ausschlaggebend, sondern die wiederholte Erfahrung und ihre Wirkung über die Zeit. Eine Beziehung wird dann problematisch, wenn sie dauerhaft dazu beiträgt, dass sich ein Mensch emotional, gedanklich und körperlich geschwächt fühlt. Die folgenden Abschnitte beschreiben zentrale Kennzeichen toxischer Beziehungen. Vielleicht erkennen Sie einzelne Aspekte wieder, vielleicht auch mehrere. Verstehen Sie diese Hinweise nicht als Bewertung, sondern als Anregung zur eigenen Reflexion.

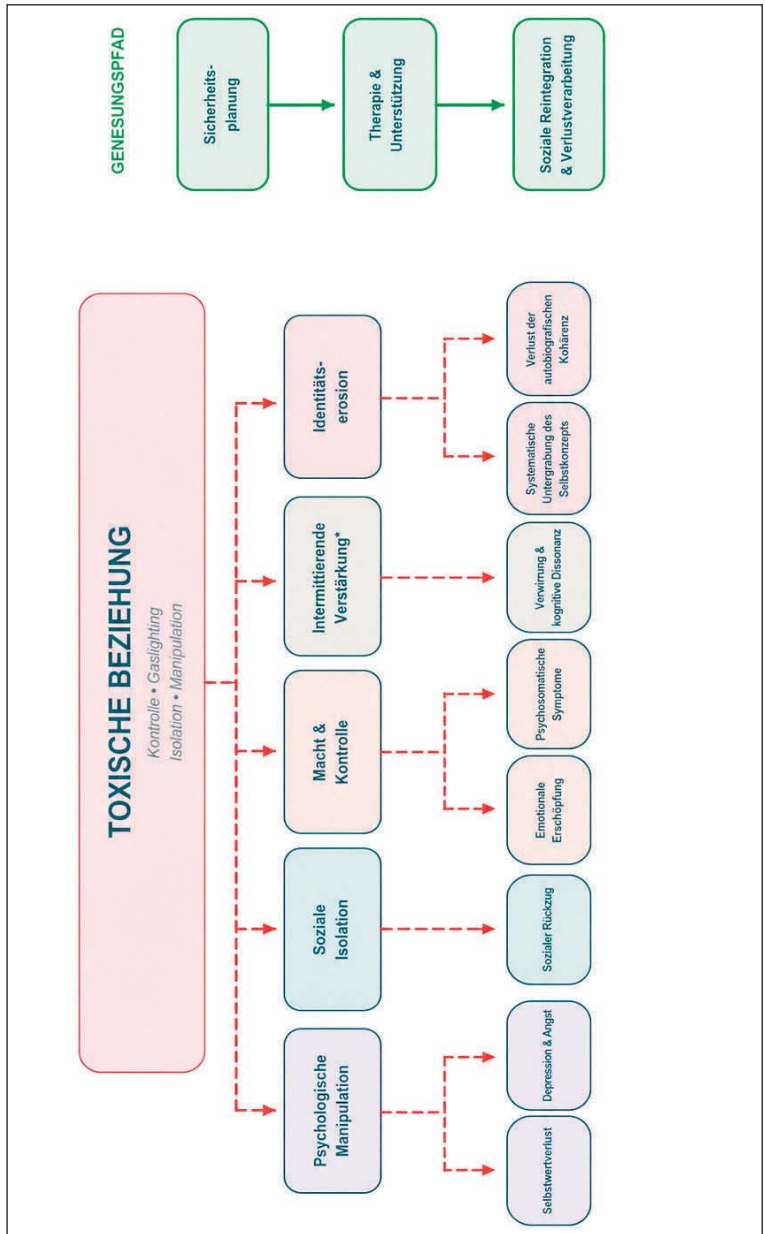


Abbildung 1: Modell toxischer Beziehungen und deren Folgen

* *Anmerkung.* Intermittierende Verstärkung meint, dass positive Zuwendung nur unregelmäßig und unvorhersehbar erfolgt. In toxischen Beziehungen kann dies bedeuten, dass auf Entwertung oder Rückzug plötzlich wieder Nähe, Reue und Zärtlichkeit folgen. Gerade diese wechselhafte Abfolge kann die emotionale Bindung verstärken und das Loslösen erschweren.

Kontrollverhalten, Manipulation und emotionale Abhängigkeit

Ein zentrales Merkmal vieler toxischer Beziehungen ist Kontrolle. Sie kann offen auftreten – in Form von Verboten oder Anweisungen – oder sehr subtil, verpackt als Sorge, Eifersucht oder »nur gut gemeinter« Rat. Problematisch wird es, wenn eine Person das Recht für sich beansprucht, die Gedanken, Gefühle, Kontakte, die Freizeitgestaltung oder finanzielle Situation der anderen Person zu überwachen und zu bestimmen. Am Anfang wirkt Kontrolle häufig wie Aufmerksamkeit: »Schreib mir bitte kurz, wenn du gut angekommen bist«, »Zeig mir doch ein Foto von deinen Freunden«, »Ich mache mir nur Sorgen, wenn du ohne mich unterwegs bist.« Mit der Zeit können daraus Forderungen werden: Das Handy wird regelmäßig durchsucht, Social-Media-Accounts sollen offengelegt werden oder Kontakte zu einzelnen Personen werden grundsätzlich untersagt. Aus »Ich mache mir Sorgen« wird schleichend »Wenn du mich wirklich liebst, machst du das nicht mehr.«

Die psychologische Forschung bezeichnet das als kontrollierendes oder dominierendes Verhalten. Carney und Barner (2012) zeigen in einer umfangreichen Auswertung von Prävalenzstudien, dass kontrollierende Muster in Paarbeziehungen weit verbreitet sind und eng mit emotionalem Missbrauch, geringerer Lebenszufriedenheit und erhöhter psychischer Belastung zusammenhängen. Betroffene berichten häufig von Schlafproblemen, depressiven Symptomen, Angstsymptomen und einem sinkenden Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und Urteilsfähigkeit.

Kontrolle ist oft mit Manipulation verbunden. Manipulation bedeutet, dass eine Person versucht, die andere nicht über offene Argumente und nachvollziehbare Wünsche zu beeinflussen, sondern über Druck, Schuldgefühle, Verdrehungen, Drohungen oder subtile Versprechen. Typisch sind Sätze wie: »Nach allem, was ich für dich getan habe ...«, »Wenn du jetzt gehst, dann weiß ich, was ich mache« oder »Du weißt, wie schnell ich ausflippe, provoziert mich also nicht.« Es wird nicht auf Augenhöhe verhandelt, sondern mit Angst, Scham oder Schuld gearbeitet. Ein verbreitetes Muster ist, immer wieder die Opferrolle zu betonen: »Alle sind gegen mich, nur du hältst noch zu mir.« Wer sich dauerhaft verantwortlich für das Befinden des Gegenübers fühlt, übernimmt leicht übermäßig

viel Verantwortung – und verliert den Blick dafür, wo die Verantwortung des anderen beginnt. So kann sich emotionale Abhängigkeit entwickeln.



CHECKLISTE

Warnsignale für Kontrolle und Manipulation

Kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Ihre Beziehung oder Ihre Situation zutreffen.	
☐	Ich habe häufig das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen – etwa für Treffen mit Freunden, für Hobbys, meine Kleidung oder meine Stimmung.
☐	Mein Handy, meine E-Mails oder meine Social-Media-Konten werden ohne klare Absprache kontrolliert.
☐	Wenn ich »Nein« sage, folgen starke negative Reaktionen, etwa Wutausbrüche, tagelanges Schweigen, Liebesentzug oder Drohungen.
☐	Mein Partner oder meine Partnerin entscheidet häufig allein über gemeinsame Finanzen, wichtigen Besitz oder berufliche Schritte.
☐	Mir wird wiederholt eingeredet, bestimmte Menschen seien »schlecht für mich«, sodass ich mich zunehmend von ihnen entferne.
☐	Geschenke, Gefälligkeiten oder vermeintliche Fürsorge werden später als Druckmittel verwendet (»Nach allem, was ich für dich getan habe ...«).
☐	Wenn ich meine eigenen Bedürfnisse äußere, fühle ich mich schnell schuldig oder habe Angst vor den Folgen – selbst bei kleinen Themen.



Kurze Selbstreflexion

Wie viele Aussagen haben Sie angekreuzt? Anzahl:

- Welche Situationen erleben Sie besonders häufig oder als belastend?
- Welche Unterstützung oder Veränderung würde Ihnen helfen, Ihre eigenen Grenzen besser zu schützen?

Hinweis: Wenn mehrere dieser Punkte zutreffen, kann das ein Hinweis auf kontrollierende oder manipulative Dynamiken in der Beziehung sein. Solche Muster entwickeln sich oft schleichend. Ein erster wichtiger Schritt besteht darin, diese Signale wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

Emotionale Abhängigkeit bedeutet, dass sich das eigene Selbstwertgefühl und Sicherheitsgefühl fast vollständig auf den Partner oder die Partnerin stützt. Natürlich ist es normal, dass uns die Meinung naher Menschen besonders wichtig ist. Kritisch wird es, wenn innere Sätze entstehen wie: »Ohne ihn bin ich nichts«, »Wenn sie mich verlässt, werde ich nie wieder jemanden finden« oder »Ich halte es allein nicht aus«. Gefühle von Einsamkeit, Angst vor Verlassenwerden und die Tendenz, eigene Grenzen immer weiter zu verschieben, sind typische Folgen. Viele Betroffene berichten, dass sie in anderen Lebensbereichen durchaus kompetent und selbstständig sind – im Beruf, in Freundschaften, in der Organisation des Alltags. In der Beziehung hingegen fühlen sie sich klein, unsicher, abhängig und wie gelähmt. Häufig wird diese emotionale Abhängigkeit von der kontrollierenden Person verstärkt, etwa indem immer wieder betont wird, wie unfähig der andere angeblich sei, allein zurechtzukommen, oder indem alternative Unterstützungssysteme (Freunde, Familie, Beratung) schlecht gemacht oder verhindert werden.

Wichtig ist: Emotionale Abhängigkeit bedeutet nicht, dass Sie »zu schwach« sind. Sie ist eine verständliche Reaktion auf ein Beziehungssystem, in dem die Bedürfnisse einer Person systematisch untergeordnet werden. Gleichzeitig lohnt es sich, genau hinzuschauen, wo Sie wieder mehr innere und äußere Unabhängigkeit gewinnen können – ein Thema, das in späteren Kapiteln vertieft wird.

Gaslighting, Abwertung, Schuldumkehr und emotionale Erpressung

Neben Kontrolle und Manipulation spielen bestimmte kommunikative Taktiken eine zentrale Rolle in toxischen Beziehungen: Gaslighting, wiederholte Abwertung, Schuldumkehr und emotionale Erpressung. Diese Muster greifen ineinander und sorgen dafür, dass Betroffene zunehmend an sich selbst zweifeln, sich schämen und sich immer weniger trauen, für sich einzustehen.

Gaslighting bezeichnet eine Form psychologischer Manipulation, bei der jemand systematisch versucht, die Wahrnehmung einer anderen Person zu verunsichern. Typisch ist, dass Erlebnisse, Gefühle oder Erinnerungen gelegnet, verdreht oder ins Lächerliche

che gezogen werden, bis die betroffene Person sich fragt, ob sie »übertreibt«, »verrückt« ist oder ihrem eigenen Gedächtnis nicht trauen kann. Sweet (2019) hat in einer soziologischen Analyse gezeigt, dass Gaslighting kein bloß interpersonales Phänomen ist, sondern in soziale Machtstrukturen eingebettet ist – und es ist dort besonders wirksam, wo eine Person gesellschaftlich weniger Definitionsmacht besitzt. March et al. (2025) zeigen in einer jüngeren Untersuchung, dass das Ausmaß von Gaslighting-Taktiken mit spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen der ausführenden Person zusammenhängt, insbesondere mit Narzissmus, Machiavellismus und niedriger Verträglichkeit.



Praxisbeispiel: Kommunikative Strategien der Wahrnehmungsmanipulation

Lina, Anfang vierzig, erzählt: »Es fing mit Kleinigkeiten an. Ich habe ihm gesagt, dass mich sein Ton verletzt hat. Er hat gesagt: ›Das habe ich nie so gesagt. Du bildest dir das ein.‹ Beim nächsten Mal: ›Du verstehst keinen Spaß.‹ Dann: ›Wenn du das so empfindest, hast du ein Problem.‹ Irgendwann habe ich aufgehört zu sagen, wie es mir geht. Es hat sich nicht gelohnt – oder genauer: Es hat mich jedes Mal mehr durcheinandergebracht als vorher.«

Mit der Zeit verlieren Betroffene die Fähigkeit, die eigene Wahrnehmung von der Version des Gegenübers zu unterscheiden. Bello-mare et al. (2024) konnten zeigen, dass das Erleben von Gaslighting im jungen Erwachsenenalter mit spezifischen Persönlichkeitsvariablen und erhöhter Verletzlichkeit zusammenhängt. Betroffene berichten in Studien häufiger von depressiven Symptomen, Ängsten, Selbstzweifeln und einem Gefühl innerer Verwirrung. Besonders belastend ist, dass Gaslighting meist nicht offen erkennbar ist, sondern in Alltagsgesprächen verborgen bleibt. Es gibt keinen »Beweis« – nur ein wachsendes Gefühl, sich selbst zu verlieren.

Typische Muster der Realitätsentwertung

Neutralisierte Kategorien statt wörtlicher Aussagen



Abbildung 2: Typische Muster der Realitätsentwertung

Bitte beachten Sie, einzelne Sätze können in jeder Beziehung vorkommen. Gaslighting meint ein Muster: Immer wieder wird Ihre Wahrnehmung entwertet, während die Version Ihres Gegenübers zur alleinigen Wahrheit erklärt wird.

Toxische Beziehungen sind häufig von wiederholter *Abwertung* geprägt. Abwertung kann offensichtlich sein – durch Beschimpfungen, Spott, abfällige Kommentare über Aussehen, Intelligenz oder Fähigkeiten – oder subtil, etwa durch ständige Ironie, Augenrollen, Seufzen oder den Vergleich mit »besseren« Ex-Partnern. Viele Betroffene beschreiben, dass sie irgendwann anfangen, sich

für dumm, schwierig oder unattraktiv zu halten, weil ihnen diese Botschaft über Jahre vermittelt wurde.

Schuldumkehr (englisch oft »Blaming« oder »DARVO« genannt) beschreibt das Muster, die Verantwortung für problematisches Verhalten konsequent auf die andere Person zu schieben. Nach einem Wutausbruch heißt es etwa: »Du weißt, wie schnell ich explodiere, warum musst du mich immer wieder provozieren?« Nach einem verletzenden Kommentar: »Wenn du nicht so empfindlich wärst, wäre das gar kein Problem.« Wer dieses Muster verinnerlicht, neigt dazu, sich für die Wut oder Kälte des anderen verantwortlich zu fühlen – und versucht immer stärker, sich »perfekt« zu verhalten, um Konflikte zu vermeiden.

DARVO ist ein Akronym für ein typisches Muster der Schuldumkehr. Es beschreibt drei aufeinanderfolgende Schritte, mit denen die Verantwortung vom Täter oder von der Täterin weg und auf die betroffene Person hin verschoben wird:

Schritt	Typische Aussagen	Ziel / Wirkung
D - Deny (Abstreiten)	„Das ist nie passiert.“ „Du übertreibst.“ „So schlimm war das nicht.“	Realität wird geleugnet oder verharmlost → Selbstzweifel entstehen
A - Attack (Angreifen)	„Was stimmt nicht mit dir?“ „Du bist zu empfindlich.“ „Du willst immer Streit.“	Fokus wird verschoben → Verunsicherung und Druck
RVO - Reverse Victim and Offender (Opfer und Täter vertauschen)	„Ich bin der, der leidet!“ „Du machst mich fertig!“ „Nach allem, was ich für dich tue ...“	Täter-Opfer-Umkehr → Schuldgefühle und Rechtfertigung

Abbildung 3: DARVO

Woran DARVO in Gesprächen zu erkennen ist:

- Sie sprechen ein konkretes Verhalten an – plötzlich geht es nur noch um Ihre angeblichen Fehler.
- Sie landen in langen Rechtfertigungen, statt beim ursprünglichen Thema zu bleiben.

- Am Ende entschuldigen Sie sich, obwohl Sie eigentlich eine Grenze setzen wollten.
- Sie zweifeln an Ihrer Wahrnehmung («Vielleicht bin ich wirklich zu empfindlich ...»).

Warum DARVO so wirksam ist:

DARVO nutzt zwei psychologische Hebel:

- Kognitive Überlastung: Angriff + Themenwechsel → Sie verlieren den roten Faden.
- Scham/Bindung: Wenn Ihnen die Beziehung wichtig ist, sind Sie eher bereit, Verantwortung zu übernehmen, um »Frieden« herzustellen.

Praktische Gegenstrategie:

- Beim Punkt bleiben (Broken Record): »Es geht gerade um X. Bitte antworte auf X.«
- Nicht in die Selbstverteidigung rutschen: »Ich diskutiere nicht darüber, ob ich »zu sensibel« bin. Ich spreche ein konkretes Verhalten an.«
- Gespräch stoppen, wenn es kippt: »So können wir nicht sprechen. Wir machen Pause und reden später weiter.«

Emotionale Erpressung schließlich meint Situationen, in denen Gefühle, Nähe, Kontakt oder sogar die eigene körperliche Unversehrtheit als Druckmittel eingesetzt werden. Dazu gehören Sätze wie: »Wenn du mich verlässt, mache ich etwas Unüberlegtes«, »Wenn du das machst, brauchst du dich nicht mehr bei mir zu melden« oder »Dann brauchst du heute Abend gar nicht mehr nach Hause kommen.« Auch Schweigen, Rückzug, Liebesentzug oder das Androhen, die gemeinsamen Kinder gegen den anderen zu beeinflussen, können Formen emotionaler Erpressung sein.

Diese Muster sind so wirksam, weil sie zentrale psychische Grundbedürfnisse berühren: das Bedürfnis nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Sicherheit und Kontrolle. Wer immer wieder hört, falsch zu sein, wer für die Gefühle des anderen verantwortlich gemacht wird und wer Liebe nur noch als Bedingung erlebt («Nur wenn du dich so verhältst, wie ich es will, bleibe ich da»), gewöhnt sich an ein zunehmend engeres inneres und äußeres Leben.