

DETOX FÜR DIE SEELE

*Ausmisten einmal anders:
Wie man toxische Beziehungen loslässt –
und Menschen findet, die einem guttun.*

Text: Antonia Wemer

Selbst wenn der Winter noch nicht vorbei ist: Im Februar riecht die Luft manchmal schon nach Frühling. Erste Schneeglöckchen und Krokusse sprießen in den Gärten, die Singvögel verkünden mit ihrem Gezwitscher, dass der Lenz vor der Tür steht, und die Tage geben den Sonnenstrahlen immer mehr Zeit, um freundlich beim Fenster hereinzuscheinen. Noch etwas deutet auf das Herannahen der warmen Jahreszeit hin: die beginnende Unruhe, die einen beim Anblick von übertollen Schränken, Regalen und Kellerabteilen überfällt. Denn der Frühling bringt nicht nur romantische Gefühle, frische Lebensfreude und die Aussicht auf Picknicks im Freien, sondern auch den unbändigen Drang, endlich wieder einmal auszumisten.

Altes loslassen und Platz für Neues schaffen sollte man dabei nicht nur in den eigenen vier Wänden. Auch die Seele freut sich über einen Frühjahrsputz. Denn dort häufen sich im Laufe der Zeit ebenso Dinge an, die das Wohlgefühl beeinträchtigen, den Überblick erschweren, auf der Leichtigkeit des Lebens lasten, kurz: die einem wirklich nicht guttun.

Angewohnheiten, mit denen man sich selbst schadet, gehören da fraglos dazu. Manche Mitmenschen leider auch.

Im Grunde genommen sind zwischenmenschliche Beziehungen wunderbar dazu geeignet, sich gegenseitig ein gutes Gefühl zu geben. Ob Lebenspartner, Freundinnen oder Familienmitglieder – andere Menschen können einem den Rücken stärken, Geborgenheit vermitteln, schöne Erlebnisse bescheren und durch kleine Aufmerksamkeiten Freude bereiten. Studien zufolge erhöhen Freundschaften das Selbstwertgefühl und eine glückliche Ehe stärkt die seelische Stabilität. Was also liegt näher, als andere Menschen herzlich im eigenen Leben willkommen zu heißen?

In den meisten Fällen gar nichts. Manchmal kommt es allerdings vor, dass Personen, die man mit offenen Armen in sein Herz aufnimmt, eine wenig förderliche Wirkung auf die Psyche haben – etwa, indem sie die eigene persönliche Entwicklung hemmen oder starken Druck ausüben. Man spricht dann von toxischen Beziehungen. Je enger die Verbindung dabei ist und je länger sie dauert, umso stärker macht sich ihr negativer Einfluss bemerkbar. US-Studien zufolge können solche Partnerschaften auf Dauer der Gesundheit mehr schaden als Rauchen und Trinken. Grund dafür ist der hohe Stresspegel.

Foto: Adobe Stock/Stocksy



Auf Kommunikation achten.

„Toxische Beziehungen können Menschen abhängig, unglücklich und irgendwann auch seelisch und körperlich krank machen“, sagt Beziehungskoach Alexandra Marko-Hinteregger. Ein Zeichen dafür, dass eine Beziehung anfängt, toxisch zu werden, ist in ihren Augen der Umgangston – etwa, wenn versucht wird, den anderen runterzumachen. Aber auch ein emotionales Auf und Ab, sehr ausgeprägte gemeinsame Tiefpunkte oder das Ausüben von Druck stellen Warnsignale dar. „Oft versucht einer der Partner, den anderen zu kontrollieren, ihm direkte Kontakte mit anderen Menschen zu verbieten und die persönliche Freiheit einzuschränken. Ein klassisches Indiz ist, wenn man dem anderen verheimlichen ‚muss‘, wie es einem wirklich geht oder was man möchte, weil man dadurch negative Konsequenzen befürchtet.“

Solche Verhaltensweisen kommen laut Marko-Hinteregger vorübergehend in vielen Beziehungen vor – etwa, wenn sich ein Paar in einer akuten Krise befindet, sich das Beziehungsende ankündigt oder

auch nach einem Seitensprung. „Dann wird das Miteinander oft als belastend, verletzend und – so gesehen – auch toxisch erlebt. Wichtig ist, dass hier möglichst bald Wege gesucht werden, die Konflikte zu lösen, Versöhnung zu erleben und wieder in die gegenseitige Zuneigung und Wertschätzung zu kommen.“ Der Unterschied zwischen normaler und toxischer Beziehung: In letzterer sind die belastenden Verhaltensweisen schon zur alltäglichen Normalität geworden.

Eine ungiftige Beziehung ist durch gegenseitige Anerkennung und einen wertschätzenden Umgang gekennzeichnet. „Jeder darf er oder sie selbst sein, ohne sich für den anderen grundlegend zu verbiegen, kleiner zu machen oder auf ganz wichtige Lebensbedürfnisse zu verzichten. Gleichzeitig haben beide die Bedürfnisse des anderen im Blick“, sagt Alexandra Marko-Hinteregger. Mit anderen Worten: Man fühlt sich überwiegend wohl und sicher, unterstützt sich gegenseitig und lässt einander den persönlichen Freiraum, den jeder für sich braucht.

Ein klassisches Merkmal einer toxischen Beziehung ist, wenn man dem anderen lieber verheimlicht, wie es einem wirklich geht, weil man sonst negative Konsequenzen befürchtet.

Sich solche Vorteile einer glücklichen Partnerschaft vor Augen zu führen kann nicht nur helfen, das Miteinander zu verbessern, sondern auch den Weg aus einer toxischen Verbindung ebnen. Denn die führt laut der deutschen Paarberaterin Annika Felber häufig dazu, dass man Glaubenssätze entwickelt, die Gift für das Selbstwertgefühl sind. Stellt man fest, dass Gedanken wie „Ich kann nicht ohne ihn/sie leben“, „Ich bin wertlos“ oder „Ich mache alles falsch“ zu ständigen Begleitern geworden sind, ist es höchste Zeit für ein Umdenken. Felber rät dazu, sich daran zu erinnern, welche positiven Glaubenssätze man vor der aktuellen Partnerschaft hatte, und auf deren Basis neue zu entwickeln. Ihr Tipp: Mindestens 15 Minuten träumen – und sich ein Leben ohne unglückliche Beziehung in den schillerndsten Farben ausmalen.

Detox kommt von innen.

„Um aus einer toxischen Partnerschaft auszubrechen oder sie zu transformieren, braucht es den Willen zur Veränderung und die Entscheidung, dass es so nicht weitergehen kann“, sagt Alexandra Marko-Hinteregger. Darüber hinaus solle man überlegen, wie es überhaupt sein kann, dass man in einer toxischen Beziehung gelandet ist. „Der Grundstein dafür liegt nämlich in uns selbst – und darin, welches Selbstverständnis, Beziehungsverständnis, Selbstvertrauen und welche innere Reife wir in die

Foto: Adobe Stock/Stocksy





POWER FÜR DEIN NÄCHSTES ABENTEUER.

VEGAN



Die Welt spüren, draußen in der Natur sein, an der frischen Luft. Der nächste Trail, die nächste Abfahrt, die nächste Welle - all das wartet dort. PowerBar liefert alles, was man für einen aktiven Tag braucht - von natürlich bis vegan, von Energie bis Protein. Alles für das nächste Abenteuer.

#THETASTEOFSPORT | WWW.POWERBAR.EU
f POWERBAR | c POWERBAR

Nur in ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.

BALANCE
SEELE

Eine glückliche Beziehung
ist durch gegenseitige
Anerkennung und einen
wertschätzenden Umgang
gekennzeichnet.

Beziehung mitbringen.“ Ein Beispiel: Wenn jemand früh in seinem Leben gelernt hat, dass es anscheinend okay ist, wenn er selbst – oder ein anderes Familienmitglied – schlecht behandelt wird, dann kann es leicht passieren, dass dieser Mensch seinem inneren Kompass nicht vertraut und in einer toxischen Beziehung bleibt, obwohl sie oder er darunter leidet.

Allerdings ist auch eine gelungene Trennung keine Garantie dafür, dass man beim nächsten Mal nicht wieder in ein ungesundes Miteinander schlittert. „A guy like you should wear a warning“ („Ein Typ wie du sollte ein Warnschild tragen“) singt Britney Spears in ihrem PopHit „Toxic“ – und vergisst dabei, dass der Glücksdetektor in einem selbst liegt. „Wenn ich meiner Intuition vertrauen kann und mich selbst gerne mag und respektiere, dann werde ich beginnen, die Menschen und ihre Verhaltensweisen deutlich zu erkennen und zu unterscheiden. Ich werde klare Grenzen ziehen und mutig zu mir selber stehen“, erklärt Alexandra Marko-Hinteregger. Mittelfristig gehe es um das Entwickeln der Fähigkeit, in sich selbst Liebe und Halt zu finden. Und man müsse lernen, die eigenen Grenzen und die des anderen klar wahrzunehmen und zu respektieren. „Erst wenn es gelingt, aus der eigenen Gefühlsachterbahn und der emotionalen Abhängigkeit auszubrechen, die innere Klarheit und Stärke wiederzufinden und ein positives Grundgefühl für sich selbst zu entwickeln, ist die Basis für eine natürliche Beziehung auf Augenhöhe geschaffen.“ Das ist der Expertin zufolge zwar ein Reifungsprozess, der durchaus Zeit in Anspruch nimmt. Dafür dauert das anschließende Beziehungsglück in einer Partnerschaft, die man nicht mehr so schnell ausmisten muss, umso länger. ○

Fotos: Adobe Stock/Stocksy, Doris Sporer



ZUR PERSON

Alexandra Marko-Hinteregger ist Beziehungscoach und Paarberaterin in Tobelbad/Graz-Umgebung. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind „Beziehung zu dir selbst“, „Partnerschaft“ und „Familie 2.0“.

➤ alexandramarko.com

ACTIVE
BEAUTY

ACTIVE
BEAUTY



Die Pflanzen. Die Kraft. Der Saft.



Sonst nichts.



Für Ihre Verdauung!

Schoenenberger®
Nurreiner
Frischpflanzensaft
Artischocke

Aus kontrolliert biologischem Anbau