

## **Toxische Beziehungen: Wie wir aus der emotionalen Falle entkommen!**

Erfahren Sie im Podcast von Patricia Rusche, was toxische Beziehungen ausmacht, wie sie entstehen und Wege zur Besserung.

### **Oberberg Fachklinik Berlin Brandenburg, Deutschland -**

Die Dynamik toxischer Beziehungen ist ein Thema, das nicht nur Psychologen beschäftigt, sondern auch viele Paare direkt betrifft. In einer aktuellen Folge des Podcasts „Aha! Zehn Minuten Alltagswissen“ erklärt die Psychologische Psychotherapeutin Patricia Rusche die Merkmale und Ursachen solcher Beziehungen. Toxische Beziehungen sind oft geprägt von einem Muster aus Kontrolle und Unterwerfung, wobei eine Person Zuwendung als Belohnung verteilt, während die andere um Anerkennung kämpft. Diese Beziehungsmuster können zu einem ernsthaften emotionalen Konflikt führen, der häufig mit einem dramatischen ‚großen Knall‘ endet.

Die Studie von Hallo Morgen, die auf den Ergebnissen von 2.857 Teilnehmern basiert, beleuchtet die Faktoren, die zu toxischen Beziehungen beitragen. Demnach berichten 85 % der stark toxisch Betroffenen von anhaltendem Druck durch manipulative Verhaltensweisen wie Drohungen und Schuldzuweisungen. Zudem fühlen sich 79 % der stark Betroffenen isoliert, was ein weiteres Warnsignal für toxische Dynamiken darstellt.

### **Definition und Merkmale**

Der Begriff „toxische Beziehung“ wird häufig verwendet, um dysfunktionale Beziehungen zu beschreiben, die durch

emotionale Gewalt gekennzeichnet sind. Ursprünglich von Oxford Languages zum Wort des Jahres 2018 ernannt, hat sich der Begriff zu einer Metapher für alles Gefährliche und Schädliche entwickelt. Laut der Quelle von Psychologie Heute hilft dieser Begriff vielen Menschen, ihre oft schmerzhaften Erfahrungen zu benennen, es gibt jedoch auch Kritiker, die argumentieren, dass die Verwendung des Begriffs eine differenzierte Analyse behindert.

Eine toxische Beziehung zeigt sich häufig in destruktiven Verhaltensweisen, die auf frühkindlichen Erfahrungen beruhen. Menschen neigen dazu, Partner auszuwählen, deren Verhaltensmuster das eigene Erlebnis aus der Kindheit widerspiegeln, was dazu führt, dass destruktive Dynamiken perpetuiert werden. Zu den sechs häufigsten Anzeichen gehören Love Bombing, ständige Stimmungsschwankungen, manipulative Techniken und Machtspiele.

## **Gesundheitliche Folgen und Unterstützung**

Die gesundheitlichen Folgen toxischer Beziehungen sollten nicht unterschätzt werden. Betroffene leiden häufig unter Schlafstörungen, Depressionen und Angststörungen, die durch den Stress dieser Beziehungen verstärkt werden. Darüber hinaus kann der Stress das Immunsystem schwächen, was die allgemeine Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. Die aktuelle Studie bekräftigt die Notwendigkeit professioneller Therapie, um diesen Kreislauf zu durchbrechen und die mentale Gesundheit zu schützen.

Wie Rusche im Podcast betont, ist der erste Schritt zur Befreiung eine ehrliche Bestandsaufnahme der vernachlässigten positiven Aspekte im Leben. Die Unterstützung des sozialen Umfelds kann entscheidend sein; positive Aktivitäten und das Setzen von Grenzen sind wichtige Maßnahmen. Bei der Suche nach Hilfe sollte das gezielte Bewusstsein über toxische Muster und manipulative Techniken im Vordergrund stehen.

Obwohl die Möglichkeit zu Veränderungen in toxischen Beziehungen selten ist, so ist sie doch nicht unmöglich. Wenn beide Partner bereit sind, an sich zu arbeiten, können auch tief verwurzelte Probleme angegangen und bearbeitet werden. Darüber hinaus empfiehlt die Quelle von Hallo Morgen, frühzeitig Unterstützung zu suchen, um nicht in die Fallen der toxischen Dynamiken zu geraten.

Für Menschen, die sich in solchen Beziehungen befinden, ist es wichtig, sich über die Warnsignale bewusst zu sein und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Toxische Beziehungen sind komplex, doch mit den richtigen Hilfsangeboten und einem Netzwerk an Unterstützern können Betroffene den ersten Schritt in ein gesünderes Leben wagen.

Eine detaillierte Auseinandersetzung mit diesen Themen bietet auch der Podcast „Aha! Zehn Minuten Alltagswissen“, der sich regelmäßig mit verschiedenen wissenschaftlichen Fragestellungen beschäftigt und seine Folge am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag ab 5 Uhr ausstrahlt.

**Welt** berichtet, dass ...

**Hallo Morgen** führt aus, dass ...

**Psychologie Heute** erläutert, dass ...

Details	
<b>Ort</b>	Oberberg Fachklinik Berlin Brandenburg, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.welt.de">www.welt.de</a></li><li>• <a href="http://www.hallomorgen.de">www.hallomorgen.de</a></li><li>• <a href="http://www.psychologie-heute.de">www.psychologie-heute.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**