Brandgefährlich: Wer in einer Beziehung mit einem toxischen Menschen steckt, erlebt neben wenigen glücklichen Momenten viele dunkle Stunden. DPA

Wie man erkennt, in einer toxischen Beziehung zu leben

Leid statt Liebe

Können Menschen toxisch, also giftig sein? Der Begriff ist in Mode gekommen, um eine Beziehung zu umschreiben, die einem der beiden nicht guttut. Doch ab welchem Zeitpunkt ist das der Fall? Und wann soll man sich trennen?

VON SYLVIE-SOPHIE SCHINDLER

Da ist dieser Mensch, der nicht guttut. Nach jeder Begegnung fühlt man sich mies, irgendwie ausgelaugt. Was einem vielleicht erst einmal gar nicht so richtig auffällt. Aber irgendwann kommt dieser Punkt, an dem man sich fragt: Warum tue ich mir das eigentlich an? Soll ich nicht lieber auf den Kontakt verzichten? Nun, es mag möglicherweise egoistisch klingen, wenn man Menschen, die es einem schwer machen, meidet. Freundschaften und Beziehungen sollten doch etwas aushalten können. Doch die Frage ist: Wie viel? Und wann ist der richtige Zeitpunkt, um zu sagen, nein, da mache ich nicht mehr mit? Populärwissenschaftlich genutzt wird seit einiger Zeit der Begriff „toxische Menschen“ – und damit sind genau die Personen gemeint, die ein Miteinander sozusagen „vergiften“.

„Toxische Menschen sind wie die Asche, die an deinen Knöcheln haftet und die dich dann auf ein Bad in ihrem vergifteten Gewässer einladen“, so formuliert es der australische Schriftsteller John Mark Green. Der Begriff toxisch leitet sich von dem altgriechischen tò tóxon, „der Bogen“ her: Der Ausdruck toxikòn phármakon bezeichnete ursprünglich das Gift, in das Krieger ihre Pfeilspitzen tunkten. Er wird in der Chemie und der Medizin benutzt und meint giftig, schädlich. Toxizität nennt man ein Maß für die Giftwirkung einer Substanz. Als Begründer der modernen Toxikologie gilt Paracelsus, der im 16. Jahrhundert als Erster den Zusammenhang zwischen Wirkung und Dosis erforschte. Doch erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts schuf Mathieu Orfila die Grundlagen für das neue Fachgebiet. Seine Untersuchungen „Traite des poisons ou toxicologie generale“ gelten als Standardwerk der Toxikologie. Mit der zunehmenden Industrialisierung und den damit einhergehenden Verunreinigungen in Luft, Boden und Wasser, wandelte sich der Schwerpunkt: Statt mit dem Gift von Pflanzen beschäftigte man sich nun mit der möglichen Schadwirkung von Umweltstoffen.

Nun also ist auch der Mensch dran. Auch er: toxisch. Ein Adjektiv, das wieder und wieder zu hören ist. Ein Modewort. Gerade auch im englischsprachigen Raum: 2018 wurde „toxic“ dort zum Wort des Jahres gewählt. Gibt man das Stichwort „toxische Menschen“ bei YouTube ein, werden zig Videos angezeigt, die betitelt sind mit „Trenne dich von Menschen, die dir nicht guttun“, „25 Zeichen, dass du in einer toxischen Beziehung bist“ und „4 Tipps zum Umgang mit negativen & toxischen Menschen“.

Woher aber kommen plötzlich all diese toxischen Menschen? „Toxische Beziehungen sind gerade in aller Munde, man hat fast den Eindruck, als ob diese Art von Partnerschaft erst seit Kurzem existieren würde. Sieht man sich allerdings die Merkmale dieser Verbindungen näher an, stellt man fest, dass sie damals nur anders bezeichnet wurden, wie etwa „abhängige Beziehung“ oder „zerstörerische Beziehung“, erklärt Gabriele Leipold, die in München eine Praxis für Ehe-, Paar- und Sexualtherapie hat.

Doch ab welcher Dosis gilt eine Beziehung als toxisch? In der Pflanzenwelt ist es eindeutig. Der Blaue Eisenhut beispielsweise. Die Zierpflanze ist die giftigste Pflanze Europas. Alle ihre Teile sind giftig, schon zwei Gramm der Wurzel etwa sind tödlich. Hier kann es nicht nur durch Verschlucken von Blättern oder Blüten zu Vergiftungen kommen. Das Gift Aconitin kann auch über die Haut aufgenommen werden – es genügt schon, wenn die Blätter zerrieben werden. Herzrhythmusstörungen, Krämpfe und Kreislauflähmungen folgen.

Daher: Wie viel Gramm braucht es von was, um von einer toxischen Beziehung zu reden? „Eine toxische Beziehung ist eine Partnerschaft, die durch starke Schwankungen geprägt ist. Die wenigen positiven Momente werden verklärt und die überwiegende Zeit der tiefen Täler wird als Ausdruck der großen Liebe, in der man eben auch intensives Leid durchlebt, hingenommen“, so Gabriele Leipold. Die Kräfteverteilung in diesen Beziehungen sei ungleich. „Meistens handelt es sich bei einer toxischen Beziehung um eine Partnerschaft zwischen einem Menschen mit einer narzisstischen oder einer paranoiden Persönlichkeitsstörung und einem Partner, der aus verschiedenen Gründen den gefühlt schwächeren Part einnimmt.“

Woran erkennt man, dass man in einer „giftigen“ Beziehung lebt? „Oft erst spät“, erklärt Leipold. Folgende Merkmale seien eindeutige Hinweise: „Derjenige, der sich in einer solchen Beziehung befindet, idealisiert seinen Partner, fühlt sich ihm unterlegen, nimmt dessen Verhaltensweisen hin, die eigentlich inakzeptabel sind, verteidigt ihn nach außen hin vehement, verwechselt tiefes Leid mit intensiver Liebe, fühlt sich durch die Beziehung eher geschwächt als gestärkt, leidet an Verlustängsten und ordnet sich immer mehr unter.“

Anfällig für eine toxische Beziehung seien Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, diejenigen, die gerade, egal aus welchen Gründen, destabilisiert sind und sich in einer Krise befinden, eine leicht depressive Grundstimmung aufweisen, oder Angst vor dem Alleinsein haben. Sich aus einer Beziehung mit einem toxischen Menschen zu lösen, dauere oft sehr lange. „Oft braucht es therapeutische Unterstützung“, weiß Leipold.

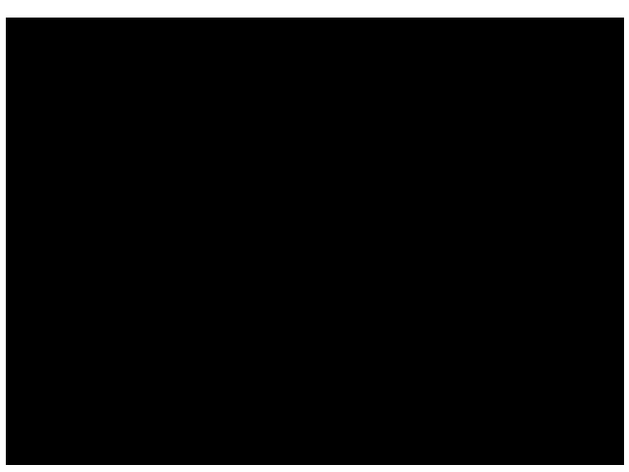
Nun hat freilich nicht jeder Mensch, der andere „vergiftet“, gleich eine veritable Persönlichkeitsstörung. Und jeder von uns hat auch schon so gehandelt, dass andere sich damit nicht wohlgefühlt haben. Das ist nur menschlich. Doch, und das gilt auch hier, die Dosis macht eben das Gift: Niemanden dem Erfolg gönnen, immer ein Haar in der Suppe finden, jede Idee kleinund schlechtreden, permanent böse Gerüchte verbreiten, ständig ein schlechtes Gewissen machen. Kurz: das toxische Verhalten ist so penetrant, dass man sich davon im Grunde gar nicht erholen kann. Andererseits sind Menschen unterschiedlich leidensfähig und widerstandsfähig. So ausgedrückt: Was den einen extrem belastet, ist für den anderen noch lange kein großes Problem. Toxizität liegt also stets auch im Auge des Betrachters.

Das führt zu weiteren Fragen: Ist es überhaupt erlaubt, andere Menschen als toxisch zu bezeichnen? Ist ein toxischer Mensch ein Mensch zweiter Klasse, weil er anderen Menschen das Leben häufig schwer macht? Lässt sich das mit einer humanistischen Sichtweise vereinbaren? Kann es nicht als Ausrede benutzt werden, um unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen? Macht man es sich damit nicht allzu einfach?

Bei allem Recht, ein gutes Leben haben zu wollen und sich schützen zu wollen vor dem, was einem schadet, sollte man auch abwägen können. Ja, Menschen sind dann und wann unbequem. Sie lassen sich nicht abstellen wie das Smartphone oder den Fernseher. Wenn wir uns aber nur noch mit Menschen umgeben, die „gemütlich“ sind, verlernen wir, mit Konflikten umzugehen, und werden nach und nach immer kritischer anderen gegenüber. Statt empathisch zu bleiben. Denn auch der „toxische Mensch“ hat seine Geschichte, warum er sich so verhält und nicht anders. Bei allem Schaden, den toxische Menschen, wenn wir sie überhaupt so nennen wollen, anrichten, sollte man aufpassen, ihnen schnell eine Beurteilung anzupappen, um sie „aussortieren“ zu können. Wobei: Sich nur noch mies in der Gegenwart eines anderen zu fühlen und darunter zu leiden, das muss niemand auf Dauer aushalten.

Was tun? Eindeutig ist die Sachlage nicht. Und ist daher eine Einladung an uns, aufmerksam und behutsam damit umzugehen.

Toxisch: Den Partner gegenüber dritten Personen schlecht zu machen, ist Teil einer vergifteten Beziehung. DPA



Narzisstische Menschen verhalten sich oft auch toxisch: der „Narziss-Brunnen“ im Garten des Bayerischen Nationalmuseums.

GEDICHTE

HEINZ ERHARDT

Die Nase

Wenngleich die Nas, ob spitz, ob platt,
zwei Flügel (Nasenflügel) hat,
so hält sie doch nicht viel vom Fliegen,
das Laufen scheint ihr mehr zu liegen.

Heinz Erhardt – Komiker, Musiker, Entertainer, Schauspieler und Dichter – hat die Deutschen nach dem Krieg wieder zum Lachen gebracht. Er bestach mit seiner hintersinnigen Komik und seinen humorigen Wortspielen und Wortverdrehungen in Film und Fernsehen wie auch in verschiedenen Gedichtbänden.

Heinz Erhardt
geb.: 20. Februar 1909 in Riga;
gest.: 5. Juni 1979 in Hamburg-Wellingsbüttel.

LESERGEDICHT

Ein Schnupfenvirus

Ein Schnupfenvirus, so ein schlauer,
sitzt ganz vergnüglich auf der Lauer.
Die Klinke hat´s ihm angetan
und garantiert ihm freie Bahn.
Auf eine Hand will er gelangen,
um dort sein Werk nun anzufangen.

Schon kommt ein Opfer angeeilt,
er hat es längst schon angepeilt
und just macht Karl die Türe auf,
der Schnupfenvirus springt darauf.
Wie wohlig warm die Hand doch ist,
doch nun bedarf es einer List.

In eine Schleimhaut will Rhino kriechen,
in das Organ, das dient zum Riechen.
Der Weg zu Karls Nase ist sehr weit
und Rhino ist schon marschbereit.
Doch wie es oft der Zufall will,
naht auch schon rasch Karls groß' Unbill.

Denn plötzlich juckt's ihm an der Nase,
zum Greifen nah nun die Oase,
für Rhino unsern kleinen Wicht,
der flugs springt Karl in das Gesicht.
Dem einen Freud, des anderen Leid,
macht sich der Schnupfenvirus nun bereit,
sich in die Nase einzunisten,
sein Werk nun emsig zu verrichten.

Rhino ist endlich angekommen,
doch Karl fühlt sich sehr mitgenommen,
er schnieft und hustet ja gar sehr
und versteht die Welt nicht mehr,
warum er jetzt wohl wurde krank,
und seine Nerven liegen blank.

Und die Moral von der Geschicht',
fasse dir nicht ins Gesicht,
besonders in der Schnupfenzeit,
denn eine Erkältung dich ereilt,
wenn du etwas angefasst,
auf dem ein Virus machte Rast.

Petra Böckelen ist Ökotrophologin mit künstlerischer Ader. In ihrer Freizeit liest und schreibt sie gerne, zeichnet, bastelt, näht Kleidung nach eigenen Entwürfen und ist auch oft im Fitnessstudio anzutreffen. Auch zum Dichten findet die Münchnerin noch Zeit und kommt damit ganz nach ihrer Mutter Inge, deren heitere Verse schon mehrfach an dieser Stelle veröffentlicht worden sind.

Petra Böckelen:
geb.: 2. Mai 1967 in München.

MACHEN SIE MIT!
Wir veröffentlichen an dieser Stelle jede Woche ein Lesergedicht. Schicken Sie uns Ihre Verse mit Ihrem Foto, einem kurzen Lebenslauf und Adresse an: Münchner Merkur, Journal-Redaktion, Paul-Heyse-Straße 2-4, 80336 München. Oder per E-Mail an: mbusch@merkur.de