

Toxische Beziehungen



Grundsätzlich kann jede/r in einer toxischen Beziehung landen. Tatsächlich war rund jeder dritte Deutsche schon einmal in einer toxischen Beziehung.

Es kann also jeden treffen.

Aber warum es schwierig ist sich zu trennen und wie man trotzdem einen Ausweg findet, erklärt der folgende Text.

Nicht immer ist die Liebe zwischen zwei Menschen überwiegend von positiven Gefühlen und Zuneigung geprägt.

Kommt es stattdessen häufig zu einem Wechsel aus Höhenflügen und tiefen Abstürzen kann es sich um eine toxische Beziehung handeln.

Woher stammt der Begriff "toxisch"?

Er Begriff stammt ursprünglich aus einem amerikanischen Fachjournal des Jahres 1972, in dem eine Beziehung zwischen zwei Partnern beschrieben wird.

Sie bleiben nur zusammen, um der eigenen Einsamkeit zu entgehen, wobei die toxische Beziehung in dem Fall das kleinere Übel ist.

Seitdem ist der Begriff "toxisch" im Gebrauch wenn man drogenartige, ungesunden Beziehungen. Beschreibt.

Was ist überhaupt eine toxische Beziehung?

Laut Christian Hemschemeier* versteht man darunter Beziehungen, in denen es **einen egoistischen oder anderweitig mauernden Partner** sowie einen **abhängigen, zulassenden Partner** gibt.

Beim abhängigen Partner tritt dann die sogenannte Liebessucht auf, ein Zustand, bei dem man nur noch leidet und nicht mehr richtig schlafen, essen oder arbeiten kann.

*Diplom-Psychologe Christian Hemschemeier, Autor von "Die neue Dimension der Liebe" (arkana) im Interview mit der Nachrichtenagentur spot on news,

Wichtig: Nicht jede unglückliche oder ungleichgewichtige Beziehung ist aber automatisch toxisch.

Ab wann kann von einer toxischen Beziehung/Partnerschaft gesprochen werden?

Bei Beziehungen, die diese Bezeichnung wirklich verdienen, kommt es zuerst zu einer "Lovebombing-Phase".

In dieser schwebt man auf Wolke sieben und glaubt mit jeder Faser seines Körpers, den Richtigen oder die Richtige gefunden zu haben.

Typischerweise kommt es nach etwa drei Monaten zu einem Einbruch (Fremdgehen, Grenzüberschreitung, Lügen werden aufgedeckt).

Ab dann oszilliert die Beziehung zwischen immer kürzeren "Highs" und immer mehr "Lows".

Fast alle Betroffenen berichten aber auch davon, dass es schon von Anfang an Ungereimtheiten gab. Als erstes Symptom zeigt sich häufig obsessives Nachdenken*.

Beziehungen sind also toxisch, wenn sie mit sehr vielen Ungleichgewichten und Manipulationen - bewusst oder unbewusst - einhergehen und man trotzdem in ihnen bleibt, obwohl es einem massiv schadet.

Auch hier sieht man wieder die Parallelen zu Süchten.

*Obsessives Nachdenken, oft als "Overthinking" bezeichnet, ist ein zwanghaftes Gedankenkarussell um Sorgen, Ängste oder vergangene Ereignisse, das trotz Versuchen, es zu stoppen, anhält. Es ist keine eigenständige Krankheit, aber ein Symptom für psychische Belastungen wie Angststörungen oder Traumata, das den Alltag stark beeinträchtigt. Effektive Hilfe bieten Achtsamkeit, Ablenkung und professionelle Therapie.

Woran erkenne ich eine toxische Beziehung?

Das Hauptsymptom einer toxischen Beziehung ist, dass man liebesüchtig wird. Man steckt in einem Dating- oder Beziehungsprozess, wo man die ganze Zeit darüber nachdenkt und sich wie ein Junkie fühlt. Unter Umständen kann man nicht mehr schlafen, essen und arbeiten.

Die eigenen Gedanken drehen sich nur noch darum, was der andere wann und wie tut und was als Nächstes passiert.

"Toxische Beziehungen sind geprägt von Unehrlichkeit, negativer Kommunikation und Schuldumkehr."

Kommt es immer häufiger zu toxischen Beziehungen?

Nein!

Der öffentliche Fokus liegt nur öfter auf solchen Beziehungen und die Gesellschaft ermöglicht heute viel mehr Freiräume, in denen wir heute auch viel mehr verschiedene Menschen als früher „daten“.

Welche Dynamiken treten zwischen den Partnern auf?

Typischerweise sind das sogenannte "Heiß-Kalt-Beziehungen", geprägt von Unehrlichkeit, negativer Kommunikation und Schuldumkehr.

Es gibt Doppelstandards, was bedeutet, ein Partner hat mehr Freiheiten als der andere.

Toxische Beziehungen sind oft auch sehr fantasiegeladen und es existiert die Vorstellung, dass es eigentlich die absolute Traumbeziehung ist, sobald die Probleme gelöst sind.

Aber das Gegenteil ist der Fall: Es wird alles nur noch schlimmer.

Was passiert mit der Psyche der beteiligten Personen in einer toxischen Beziehung?

Einer toxischen Beziehung ist für beide Beteiligte keine befriedigende Erfahrung.

Vor allem der abhängige Partner beziehungsweise die abhängige Partnerin leiden am meisten in solchen Beziehungen

Beim Abhängigen Partner kommt es zu immer mehr Selbstwert- und Kontrollverlust, der zu einer Vielzahl von Symptomen führen kann: Ängste, Substanzkonsum, Verstimmungen, körperliche Symptome und vieles mehr.

Gibt es Menschen, die tendenziell eher in eine toxische Beziehung kommen?

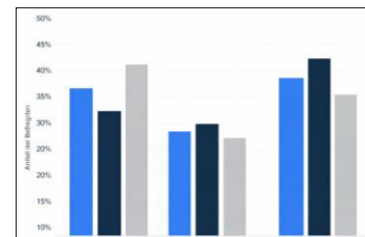
Ja! Zwei Gruppen sind besonders betroffen.

- **Die erste Gruppe** sind diejenigen, die eine toxische Kindheit erlebt haben, wobei das nicht zwangsläufig bedeuten muss, dass die Eltern das Kind nicht gemocht haben. Es reicht schon aus, wenn Bezugspersonen – z. B. aufgrund einer Alkoholerkrankung – nicht immer verfügbar waren, oder man hat inkonsistente Beziehungserfahrungen und es ging zu Hause sehr dramatisch zu (Gewalt, Missbrauch, Liebesentzug,...) Weil sich unser Gehirn daran gewöhnt, was wir in der Kindheit erlebt haben, suchen die Betroffenen später unterbewusst immer wieder dieses Drama.
- **Zur zweiten Gruppe** gehören Menschen, bei denen im Leben gerade alles schief läuft, z.B. ein Angehöriger gestorben, ein Jobverlust eingetreten oder man krank geworden ist. Da es ihnen insgesamt nicht gut geht, sind sie bedürftiger, was häufig ein Einfallstor für eine toxische Beziehung ist.

Kann es jeden treffen?

Ja, theoretisch schon, obwohl auch Menschen die auf eine gute Kindheit zurückblicken in einer toxischen Beziehung landen können, was häufig daran lag, wenn sie sich gerade in einer schlechten Lebensphase befanden.

Besonders „anfällig“ sind Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, großem Harmoniebedürfnissen und ungesunder Kompromissbereitschaft.



Quelle: © Statista 2026

Veröffentlichungsdatum: Februar 2021
Region: Deutschland
Erhebungszeitraum: Januar 2021
Anzahl der Befragten: 1.031 Befragte
Altersgruppe: 18-65 Jahre
Art der Befragung: Online-Umfrage

Lässt sich eine toxische Beziehung therapeutisch behandeln?

Nicht mit einer Paartherapie!

Einer der Partner hat meist gar kein Interesse daran oder versucht sogar, den Paartherapeuten zu manipulieren.

Individuell kann man natürlich an Selbstliebe, Standards und seinem unsicheren Bindungsmuster arbeiten.

Meist versucht man allerdings, den anderen „zu retten“, was aber gar nichts bringt.

Nachhaltig an sich arbeiten kann man nur, wenn man eine toxische Beziehung verlässt und auch nicht wieder aufnimmt.

Wie befreit man sich aus einer toxischen Beziehung?

Der „Königsweg“ ist, dass man sich seiner eigenen Standards bewusst wird und sich überlegt, wie man in einer Beziehung behandelt werden möchte.

Hier hilft die Unterscheidung in "**Dealbreaker**" und "**Standards**".

"**Dealbreaker**" = die absoluten No-Gos in einer Partnerschaft, die man nie akzeptieren sollte.

„**Standards**“ = die verhandelbar sind.

Hat man diese Kriterien für sich selbst definiert, macht man nicht mehr den Partner oder die Partnerin zum Maßstab, sondern sich selbst.

Grundsätzlich sollte man wissen, welche Beziehungsziele man verfolgt und was man innerhalb der Beziehung erleben möchte.

Neben dem schnellstmöglichen, konsequenten und ausnahmslosen Beziehungsabbruch als notwendigsten Schritt für den **abhängigen, zulassenden Partner** ist es ebenso wichtig, wenn er/sie sich „immer uninteressanter“ macht.

Kann man sich eine toxische Beziehung selbst ausreden, um sich daraus zu lösen?

Ja, wobei das nicht einfach ist und seine Zeit braucht.

Viele Menschen überlegen sich vor dem Eingehen einer Beziehung nicht richtig, was "**Dealbreaker**" und die absoluten No-Gos in einer Partnerschaft sind, die man nie akzeptieren sollte und welche „**Standards**“ verhandelbar sein müssen.

Sie meinen dass es reicht, wenn die Chemie stimmt und man sich mag.

Aber genau daraus ergibt sich die Gefahr in eine Beziehung hineinzurutschen, in der Grenzen permanent überschritten werden und eigene Bedürfnisse auf der Strecke beleiben.

Unerlässlich ist, sich mit sich selbst und seinen eigenen Bedürfnissen rational zu befassen.

- *Wie viel und wie lange kann man geben ohne je etwas zurück zu bekommen?*
- *Welche Position nehme ich in der Beziehung ein? – Bin ich der „Kompensationsfaktor“ für all das, was dem Beziehungspartner „quer“ läuft oder der Beziehungspartner auf Augenhöhe?*
- *Werden auch meine Wünsche und Bedürfnisse erfüllt oder ist die Beziehung eine Einbahnstraße?*

Wer sich all diese „Zweifelsfragen“ mal aufschreibt und wirklich realistisch beantwortet, hilft sich damit sehr, sich selbst eine toxische Beziehung auszureden und daraus auszusteigen.

WICHTIG!

Wie im Vorangegangenen dargestellt, entsteht in einer toxischen Beziehung eine „Liebessucht“, die anderen Süchten ähnlich ist und aus denen man sich – wie aus anderen auch – herauslösen muss.

Das bedeutet nicht, einen „inneren Schalter“ umlegen zu können, sondern aktive, kontinuierliche und ausdauernde Bemühungen mit sich selbst, die ggf. Begleitung und Unterstützung durch therapeutische oder seelsorgerische Hilfe brauchen.

Schlussendlich liegt der Erfolg aller Bemühungen des Herauslösen aus toxischen Beziehungen ausschließlich beim **abhängigen, zulassenden Partner**, den er/ist es, dem die Beziehung schadet und der/die sich darin aufgibt und verliert.

Der **egoistischen oder anderweitig mauern den Partner** wird bald „Ersatz“ finden und das gleiche Beziehungsmuster ständig neu aufbauen, mit wechselnden Partnern wiederholen und in seiner Routine bleiben.

Sollte man seine „Standards“ und „Dealbreaker“ vor einer Beziehung definieren?

Ja, denn wenn man sie kennt, kann man auch sofort reagieren, entweder das Gespräch suchen, wenn einem das Verhalten des potentiellen Partners missfällt, oder sich gleich distanzieren.

Wer eine Beziehung mit „faulen Kompromissen“ beginnt“, kann nicht erwarten, dass sich daraus eine gesunde und lebendige Beziehung/Partnerschaft entwickelt.

Die Illusion – den Partner durch noch mehr Liebe, Verständnis; Einfühlungsvermögen, ... ändern zu können, endet in der völligen Selbstaufgabe, „Hörigkeit“ und dem Verlust der eigenen Identität.

Egal was man versucht, in einer toxischen Beziehung kann man nichts klären, da jeder Wunsch abgeschmettert wird.

Was passiert, wenn ich das Gespräch mit meinem Partner suche?

Dann zeigt sich der Unterschied zu einer gesunden Beziehung.

In einer toxischen Beziehung bekommt man nichts geklärt, Wünsche werden abgeschmettert, es wird darauf eingegangen und Versprechen werden nicht umgesetzt.

Dann kommt die Ernüchterung und man merkt, dass sich alles nur um den Partner dreht und die eigenen Bedürfnisse unerfüllt bleiben.

Doch leider ist das oft nur ein erster Anstoß, denn wenn man richtig liebessüchtig ist, braucht es meistens erst den harten Aufprall, damit man sich wirklich trennt.

Es muss entweder etwas Unausprechliches passieren oder der Partner hat zu oft zu viele Grenzen überschritten, sodass man die Beziehung schlichtweg nicht mehr ertragen kann.

Das heißt, das Gefühl der Liebessucht sollte sich in Wut verwandeln?

Ja, eine gesunde Trennungsaggression ist auf jeden Fall sehr hilfreich.

Irgendwann erkennt man, dass es immer die gleichen Muster sind, der Partner Versprechungen macht, die er oder sie nicht hält und auf die man sich nie verlassen kann.

Dennoch fällt es den Betroffenen – auch aufgrund ihrer Prägung aus der Kindheit – schwer, sich zu trennen, da sie sich an das Drama und das ständige Auf und Ab in der Beziehung bereits gewöhnt haben.

Das wiederum fördert wieder erneut die Liebessucht, weswegen es häufig bis zu 15 Anläufe braucht, um endlich aus einer toxischen Beziehung herauszukommen.

Verwendete Quellen:

[statista.com](https://www.statista.com): [Waren Sie in Ihrem Leben bereits in einer toxischen Beziehung?](https://www.statista.com)

Veröffentlicht von [Statista Research Department](https://www.statista.com), 01.12.2025

Zur Person:

Christian Hemschemeier ist Diplom-Psychologe und Beziehungsexperte in Hamburg. Er hat mehrere Bücher geschrieben, sein aktuelles Buch trägt den Titel "Feuer & Flamme: Warum echte Leidenschaft die Polarität von männlicher und weiblicher Energie braucht".