

"Das hat nichts mit Liebe zu tun"

Trotz der Lieblosigkeit des Partners schaffen es die Opfer lange nicht, sich zu trennen.
(Foto: imago images / Panthermedia)

"Ich hasse dich, verlass mich nicht" - Menschen in Traumabindungen erleben emotionalen und manchmal sogar körperlichen Missbrauch, können die Beziehung aber auch nicht beenden. Oft sind es Männer, die ihre Frauen nach Lust und Laune kritisieren, demütigen, bedrohen oder gar schlagen. Trotzdem trennen sich die Opfer nicht und bleiben gefangen in der psychischen Abhängigkeit. Zu viele Ängste und andere Sorgen halten sie davon ab, erklärt der Psychotherapeut und Autor "des Buchs Profile des Bösen" Dr. Christian Lüdke.

ntv.de: Woran erkennen die Betroffenen, dass sie sich in einer toxischen Beziehung befinden?

Dr. Christian Lüdke: Häufig fängt das Ganze sehr schleichend an. Zum Beispiel reagieren die Täter sehr eifersüchtig. Meistens sind es die Frauen, die darunter leiden. Sie werden immer mehr eingeschüchert und emotional missbraucht. Das ist ein relativ langer und vielschichtiger Prozess, der sich so lange steigert, bis der Partner die Kontrolle über das gesamte Leben der Partnerin übernommen hat. Die wird dann völlig unterdrückt und am Ende auch in vielen Fällen misshandelt. Die Frau selbst zieht sich immer mehr zurück, wirkt traurig und isoliert sich. Sie geht nicht mehr mit den Freundinnen raus, nimmt nicht mehr an den für sie früher so wichtigen Terminen oder Treffen mit Freunden teil. Die ganze Lebensfreude ist gedämpft, und es dominieren dann auch Ängste. Die Betroffene ist komplett verunsichert, immer aus Angst vor den Reaktionen des Partners. Oft kommt es auch zu Schlafstörungen.

Warum fällt es den Opfern so schwer, sich zu trennen?

So einfach ist das nicht. Von dem Zeitpunkt, wo eine Frau merkt, dass etwas in der Partnerschaft nicht stimmt, bis zu dem Zeitpunkt wo sie sich trennt, vergehen in der Regel Jahre. Das ist gerade dann der Fall, wenn es um Traumabindungen geht, weil diese Frauen auch große Ängste haben. Sie sind emotional in einer absoluten Zwickmühle. Zum einen haben sie große reale Ängste. Viele erleben die konkrete Gewalt oder Bedrohung und wissen, dass der Mann sie im schlimmsten Fall umbringt, wenn sie sich trennen. Zum anderen denken viele, dass ihnen sowieso keiner glaubt. Außenstehende können sich oft nicht vorstellen, was da hinter den geschlossenen Türen passiert. Manchmal glauben die Frauen auch das Ganze in irgendeiner Weise verursacht zu haben, so nach dem Motto "Ich habe es ja nicht anders verdient", wenn sie zum Beispiel die Wohnung nicht aufgeräumt haben.

Aber warum gehen die Frauen nicht?

Es ist für viele Frauen leichter mit so einem Arschloch zusammen zu sein, der gewalttätig ist und sie emotional missbraucht, als sich mit dem eigenen Schicksal auseinandersetzen. In vielen Fällen ist es so, dass die Frauen Angst vor dem Alleinsein haben, weil sie es oft auch nicht anders erlebt haben. Sie haben nicht erlernt, alleine gut klarzukommen und auf keinen Mann angewiesen zu sein. Sie glauben, ohne diesen Mann nicht überleben zu können, also emotional nicht überleben zu können. Eine Frau sagte mir mal: "Hätte mein Mann mich nicht geschlagen, hätte ich gar keinen Körperkontakt gehabt".

Wo liegen die Ursachen für solche Traumabindungen?

Die Frauen sind in aller Regel psychisch und emotional sehr labil. Manchmal werden sie auch erst in diesem Prozess regelrecht demontiert: Vorher waren sie ganz selbstbewusst und hatten ihr Leben im Griff. Manchmal liegen die Ursachen in der Kindheit. Die Unsicherheit resultiert aus dem Gefühl, nie wirklich als Person wahrgenommen worden zu sein. Man war da, aber so richtig liebevoll gekümmert hat sich niemand. Oft hatten die Opfer nie das Gefühl, dass jemand uneingeschränkt hinter ihnen steht und sie bedingungslos liebt. Wenn das fehlt, kann es zu so einer Bindungsstörung kommen. Jeder Mensch hat natürlich den Wunsch nach Nähe und Partnerschaft, deswegen ist es für die Betroffenen in deren Wahrnehmung besser, eine schlechte Beziehung zu haben, als gar keine. Es sind also nicht immer Frauen, die schon in ihrer Kindheit misshandelt wurden. Manchmal ist das so, und sie suchen dann das vertraute Muster, weil es ihnen bekannt ist. Aber nicht immer.

Warum behandeln die Männer ihre Partnerin so schlecht und trennen sich nicht einfach?

Die Täter haben eine massive Persönlichkeitsstörung. Es geht ihnen letztendlich um das Gefühl von Macht und Kontrolle. In ihrem tiefsten Inneren sind das sehr hilflose, ängstliche Männer. Psychologisch betrachtet verwandeln Männer das Gefühl von Ohnmacht in das Gefühl von Allmacht, indem sie einen Menschen erniedrigen, schlagen oder vergewaltigen. Dann haben sie für kurze Zeit das Gefühl, der Bestimmer zu sein, also Macht und Kontrolle zu haben. Im Grunde sind das sehr unsichere Menschen. Wenn sie gewalttätig auftreten, haben sie das Gefühl, stark zu sein. Diese Männer brauchen das Gefühl, eine Partnerin vor sich zu haben, die Angst vor ihnen hat, eingeschüchert ist. Das hat überhaupt nichts mit Liebe zu tun. Je ängstlicher die Partnerin ist, desto stärker fühlen sie sich dabei. Das ist auch eine Form von Abhängigkeit.

Welche Persönlichkeitsstörungen beobachten Sie häufig bei den Tätern?

Oft haben diese Männer Züge von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Sie brauchen die Frauen als narzisstischen Spiegel und wollen nur hören, was für ein toller Mann sie sind. Der schlimmere Teil ist, dass diese Männer auch antisoziale Persönlichkeitsanteile haben. Sie selbst haben keine Gefühle, sondern kennen nur Reaktionen auf Gefühle. Die Täter spielen mit den Gefühlen der Frauen, sind also die perfekten Manipulatoren. Die Frauen müssen funktionieren und genau das machen, was sie gesagt bekommen. Dabei handeln die Männer eiskalt und berechnend. Sie können nicht lieben.




mehrere Bücher veröffentlicht.
(Foto: privat)

Wie wirkt sich eine solche Beziehung auf die Kinder aus?

Bei vielen Kindern kommt es zu massiven Entwicklungsstörungen. Die Forschung zeigt: Für Kinder ist eine stabile Beziehung der Elternfiguren untereinander für eine gute Entwicklung wichtig. Kinder gucken also in erster Linie darauf, wie Mama und Papa miteinander umgehen. Im besten Fall gibt es einen liebevollen und respektvollen Umgang. Wenn Kinder aber mitbekommen, dass Mama die ganze Zeit weint und immer nur gedemütigt, erniedrigt oder geschlagen wird, dann werden sie schon sehr früh eingeschüchert und haben Ängste. Dazu kommt, dass Kinder massive Schuldgefühle bekommen und denken, dass sie etwas falsch gemacht haben. Oft führt das zu Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu selbstverletzendem Verhalten.

Was wäre der erste Schritt, um aus der toxischen Beziehung zu entkommen?

ANZEIGE



Profile des Bösen: und wie man sie erkennt – eine Anleitung

19,99 €

amazon.de

Jetzt kaufen

*Datenschutz

Man kann Frauen immer nur ermutigen, sich möglichst früh jemandem anzuvertrauen und damit Öffentlichkeit herzustellen. Die Frauen sollten dazu einen Menschen wählen, den sie gut kennen. Das kann die beste Freundin, ein Arbeitskollege oder sogar der Chef sein. Man muss sich auch nicht schämen, wenn so etwas passiert. Ich habe oft erlebt, dass Frauen massive Schamgefühle haben, weswegen es ihnen oft schwerfällt, Hilfe anzunehmen.

Was kann ich tun, wenn ich merke, dass in der Partnerschaft der Freundin oder Arbeitskollegin etwas nicht stimmt?

Erst einmal darf man keine Scheu davor haben, das Problem anzusprechen. Es kann auch sein, dass man komplett daneben liegt, aber das muss egal sein. Möglicherweise hilft man einem anderen Menschen aus einer schwierigen Situation heraus, und das ist wichtiger. Man sollte sich aber nicht an den Täter, sondern immer nur an die Opferseite wenden, ansonsten wird das möglicherweise noch schlimmer. Der Mann weiß ja dann, dass seine Frau mit Freunden darüber gesprochen hat, und sie bekommt noch mehr Druck von ihm. Die Frau kann man aber immer wieder darauf ansprechen. Das wird beim ersten Mal kaum fruchten, aber wenn sie immer und immer wieder angesprochen wird, sickert das ein. Das heißt, die Frau bekommt mit, dass es da einen Menschen gibt, der sich vielleicht zu dem man sehr wichtig ist. Irgendwann - beim fünften oder zehnten Mal - ist sie vielleicht zu einem Gespräch bereit. Die Frauen sollten sich ermutigt fühlen, aus dieser Beziehung auszubrechen.

Was passiert, wenn diese traumatische Beziehung nicht aufgearbeitet wird?

Das Risiko ist dann relativ groß, dass solche Frauen immer wieder in solche ähnlichen Verhaltensmuster hinein laufen, weil sie ihnen Sicherheit geben. Darin kennen sie sich aus. Das bedeutet, die Gefahr ist relativ groß beim nächsten Mal wieder einen Typen kennenzulernen, der ähnliche Dinge macht.

Was können die Betroffenen tun, um diese schlimme Beziehung zu verarbeiten?

Sie sollten das für sich reflektieren und aufarbeiten. Dazu müssen sie nicht unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Eine beste Freundin reicht im Grunde aus. Gibt es die nicht, kann eine Verhaltenstherapie begonnen werden. Der Therapeut kann helfen, die Verhaltensmuster zu erkennen und diese Muster zu durchbrechen. Es wird erstmal angeschaut, wie die Beziehung gewesen ist und was dort passiert ist. Welche Muster und Verhaltensweisen gibt es, die dieser Mensch aus seiner Ursprungsfamilie gelernt hat und heute immer noch anwendet? Es wird also sehr viel reflektiert und gleichzeitig schaut man, wo es Ressourcen und Stärken gibt. Man richtet den Blick in die Zukunft. Man fragt, was sich der Patient wünscht und wie eine Beziehung aussähe, in der er sich glücklich und geliebt fühlt. Die Betroffenen müssen lernen, die eigenen Wünsche zu formulieren, Bedürfnisse zu kommunizieren, Nein zu sagen, Stopp zu sagen, selbstbewusst zu sein und keine Angst davor zu haben, die eigenen Stärken und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Mit Dr. Christian Lüdke sprach Isabel Michael

Quelle: ntv.de

THEMEN

Beziehungstagen, Männer, Frauen