

Kirche in 1Live | 29.12.2023 floatend Uhr | Manuela Kraft

## Toxisch

Ich habe einen Job im Ausland angenommen ohne wirklich die Sprache zu können. Das Verstehen geht, das Sprechen macht mir Mühe und vieles ist anders, der Umgang, die Bürokratie, die Essenskultur. Ich bin überfordert und dann kommt mein Kollege, er hilft mir an allen Ecken und Enden. Immer da, immer freundlich. Auf einmal kommen Komplimente dazu, wir unternehmen viel in der Freizeit, wir werden ein Paar und heiraten schnell.

Dann verändert sich sein Verhalten. In der Öffentlichkeit ist er weiterhin charmant, zuhause kalt und demütigend. Meine Sorgen werden ihm zur Last, von Empathie keine Spur, dafür Erniedrigung, Machtausübung und Kontrolle. Er versucht, mich von meinen Freunden, meiner Familie zu isolieren. Irgendwann kommt noch Gewalt dazu. Ich bin in einer toxischen Beziehung gelandet. Die Trennung hat viel Kraft gekostet.

Heute weiß ich, es ist nicht normal, wenn der Partner einen demütigt, es ist nicht in Ordnung, den anderen von seinen Freunden zu isolieren, es ist überhaupt nicht ok, gewalttätig zu sein. Empathie und Mitgefühl sind die absoluten Grundlagen einer Beziehung. Eine toxische Beziehung kann man nur verlassen. Alles andere wäre sich selbst in Lebensgefahr zu begeben. Und das Wichtigste an der Sache ist: Aus Gift kann Stärke, aus schlimmen Erfahrungen können Mitgefühl und Kraft werden.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel