

Destruktive Beziehungen – Wenn Partnerschaft die Seele belastet

In jeder Beziehung gibt es Nähe und Distanz, Übereinstimmung und Konflikte. Wer sich einlässt, macht sich verletzlich. Das gehört dazu. Problematisch wird es dort, wo nicht mehr einzelne Situationen schwierig sind, sondern die Beziehung als Ganzes verunsichert, schwächt und das Selbstwertgefühl nachhaltig unterminiert. In destruktiven Partnerschaften gewinnen Macht, Kontrolle, Abwertung und emotionale Verletzungen die Oberhand. Statt Sicherheit zu geben, wird die Beziehung zu einer dauerhaften Belastung für die seelische Gesundheit.

Woran erkennt man eine destruktive Beziehung?

Menschen in destruktiven Beziehungen erleben häufig ein paradoxes Gefühl: Sie können weder wirklich bleiben noch gehen. Das Zusammensein kostet viel Kraft, hinterlässt Unsicherheit, Selbstzweifel und emotionale Erschöpfung. Es fehlt an innerer Ruhe und Verlässlichkeit. Nähe fühlt sich nicht sicher an, Distanz wiederum schmerzhaft. Typisch ist, dass Verletzungen nicht geklärt oder aufgearbeitet werden. Es gibt keine echte Aussprache, keine nachhaltige Versöhnung. Stattdessen folgen auf kurze Phasen scheinbarer Harmonie immer wieder neue Kränkungen. Die Beziehung wird unberechenbar. Vertrauen kann sich unter diesen Bedingungen kaum entwickeln. Destruktive Dynamiken können verschiedene Formen annehmen: seelische, verbale, sexuelle oder körperliche Gewalt. Oft sind sie subtil, schwer greifbar und von außen nicht sofort erkennbar. Oft sagen Außenstehende: „Der oder die ist doch total nett. Was willst du denn?“ Denn außerhalb der Beziehung verhalten sie sich oft völlig anders: positiv, freundlich und nett.

Typische Dynamiken und Machtspiele

Abwertung und Kontrolle

Ein Partner nutzt Kritik, Ironie oder herablassende Bemerkungen, um die Oberhand zu behalten. Die eigene Ruhe und Überlegenheit steht im Kontrast zur zunehmenden Verunsicherung des anderen. Gefühle werden als Schwäche ausgelegt, Verletzungen bagatellisiert oder umgedeutet.

Wechsel von Nähe und Distanz

Auf Phasen intensiver Nähe folgen plötzlich Rückzug, Kälte oder emotionale Angriffe. Diese Unberechenbarkeit hält den anderen in ständiger Alarmbereitschaft. Entspannung wird kaum möglich, da jederzeit mit einem Stimmungswechsel gerechnet werden muss.

Doppelte Maßstäbe

Verhaltensweisen, die der eine Partner sich erlaubt, werden dem anderen strikt untersagt. Kritik wird einseitig verteilt, Verantwortung nicht geteilt.

Das Gefühl, es nie richtig machen zu können

Unabhängig davon, wie man sich verhält: Es scheint immer falsch zu sein. Lob bleibt aus, Kritik ist konstant. Das eigene Selbstvertrauen wird schrittweise ausgehöhlt.

Appelle an Mitleid

In belastenden Momenten wird auf schwierige Lebensumstände, frühere Verletzungen oder Überforderung verwiesen. Das kann echtes Leid sein – wird aber manchmal genutzt, um Verantwortung abzuwehren und destruktives Verhalten zu entschuldigen.

Wie entstehen destruktive Beziehungsmuster?

Oft bringen beide Partner unverarbeitete Erfahrungen aus ihrer Biografie mit. Früh erlebte Grenzverletzungen, emotionale Unsicherheit oder Gewalt können sich in späteren Beziehungen unbewusst wiederholen, entweder in der Rolle des Kontrollierenden/Täters oder des Anpassenden/Opfers. Minderwertigkeitsgefühle, Angst vor Verlassenwerden oder ein instabiles Selbstbild begünstigen Beziehungen, in denen Macht und Ohnmacht eine zentrale Rolle spielen. Die Dynamik wirkt vertraut und wird deshalb unbewusst immer wieder gesucht, auch wenn sie schmerzhaft ist.

Kann man eine destruktive Beziehung verändern?

In der Regel lässt sich eine destruktive Beziehung nicht durch Anpassung, Geduld oder Erklärungen heilen. Veränderung ist nur möglich, wenn beide Partner Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen, was in diesen Konstellationen selten geschieht. Was jedoch möglich ist, ist Selbstschutz: emotionale und praktische Unabhängigkeit stärken, soziale Kontakte pflegen, eigene Interessen verfolgen, innere Ressourcen aufbauen. Rückzug aus destruktiven Auseinandersetzungen, klare Grenzen und die bewusste Hinwendung zur eigenen Stabilisierung können erste Schritte sein – auch und gerade solange man noch in der Beziehung ist.

Innere Rechtfertigungen erkennen

Viele Menschen halten an belastenden Beziehungen fest, indem sie einzelne positive Momente überbewerten oder hoffen, dass sich der andere dauerhaft ändern wird. Dabei gerät aus dem Blick, dass gesunde Beziehungen ebenfalls Krisen kennen, diese aber von Respekt, gegenseitiger Verantwortung und Wertschätzung getragen sind.

Wege der Lösung und Ablösung

Ein entscheidender Schritt ist das ehrliche Anerkennen der eigenen Situation. Nicht aus Schuld oder Versagen heraus, sondern als Akt der Selbstfürsorge. Oft folgt darauf eine Phase, in der der Partner noch einmal besonders zugewandt erscheint. Diese Dynamik ist bekannt und meist nicht nachhaltig. Da die Wurzeln solcher Beziehungen häufig tief liegen, kann therapeutische Begleitung hilfreich sein, um alte Muster zu verstehen und zu lösen. Sie unterstützt nicht nur beim Abschied, sondern auch dabei, zukünftige Beziehungen gesünder zu gestalten.