

Bemerkung ist. Wenn aber die Beziehung schon etwas fragil ist und keine starke Vertrauensbasis da ist, dann bezieht ein Partner solche Kommentare schnell mal auf sich selbst und fühlt sich beleidigt.

In toxischen Beziehungen hingegen sehen Beleidigungen jedoch etwas anders aus. Wenn dein Partner des Öfteren dich selbst, deinen Körper, deine Intelligenz oder deine Meinung kritisiert und beleidigt UND du ihn darauf hingewiesen hast, dass das dir wehtut und er trotzdem weitermacht, dann kannst du sicher sein, dass es sich nicht um einen Menschen handelt, der dich wirklich liebt. Wer dich wirklich liebt, der respektiert es, wenn dir etwas wehtut und tut das nie wieder, um dir keinen unnötigen Schmerz anzutun.

Wer unter psychischer Manipulation leidet, wird von seinem Partner ständig und gezielt, ausgerichtet auf seine persönlichen

Schwächen, manipuliert. Ein Mann, der dich liebt, würde dir nicht zweimal sagen, dass du dicke Beine hast, wenn er weiß, dass dich das schon seit deiner Pubertät unsicher macht. Ein manipulativer Mann hingegen nutzt das ständig wieder aus, um dich zu zerstören.

Körperliche Gewalt

Spätestens wenn in einer Beziehung körperliche Gewalt zur Tagesordnung gehört, solltest du die Reißleine ziehen. Ein Klaps auf den Po, ein paar unsanfte Berührungen unter zwei Liebenden, die sich einig sind, sind da weniger ein Problem. In toxischen Beziehungen sprechen wir von tatsächlichen Gewaltakten, wie das Schlagen und Treten, bis starke Hämatome und Blutungen auftreten. Häufig ist es auch, dass der Peiniger seinen Partner zwar weinen und flehen sieht, aber nicht damit aufhört, ihm Schaden zuzufügen.

Diese Art von Gewalt ist nicht zu entschuldigen und ein klares Signal dafür, dass der Partner keine Liebe für einen empfindet, sondern lediglich einen Weg sucht, seine Macht zu demonstrieren

Drohungen

Wir alle kennen eine Situation, in der wir unserem Partner eine kleine Drohung entgegengebracht haben, wie beispielsweise: „Wenn du nochmal meinen Lieblingsjoghurt aus dem Kühlschrank nimmst, ohne mich zu fragen, dann koche ich dir nie wieder dein Lieblingsessen.“. Kleine Neckereien unter Partnern in dieser Art sind normal und auch völlig in Ordnung. Schädlich wird das jedoch, wenn Gewalttaten angedroht oder Abhängigkeiten demonstriert werden.

Beispiel:

- „Wenn du nicht bald etwas abnimmst, dann suche ich mir eine andere Frau!“
- „Wenn du nicht endlich aufhörst mit anderen Männern zu sprechen, dann prügele ich dich windelweich!“
- „Du tust das, was ich dir sage oder ich schmeiß dich raus.“

Gerade wenn die Frau dem Mann gegenüber in einer finanziellen Abhängigkeit steht, sind solche Drohungen nicht nur verletzend, sondern auch existenzbedrohend. Viele Frauen sind leider durch das Muttersein beruflich so stark zurückgetreten, dass der Einstieg ins Berufsleben von heute auf morgen parallel zur Erziehung der Kinder eine völlige Überforderung darstellen würde. Als Mutter und Hausfrau, die immer alles unter einen Hut

bekommen muss, scheint der Gedanke von jetzt auf gleich ganz auf sich gestellt zu sein einfach zu einschüchternd auf viele Frauen, um sich sofort von ihrem toxischen Partner zu lösen. Gerade deshalb bleiben gerade langjährige Ehen unglücklich bestehen.

Demütigungen

Wenn dein Partner es auskostet, dich leiden zu sehen oder es genießt, dich zu demütigen, dann ist das ein weiteres Anzeichen dafür, dass etwas richtig schief läuft in eurer Beziehung. Dein Partner sollte all deine Fehler als Grund dir zu helfen und dich aufzubauen sehen und nicht darauf rumreiten und dich kleinmachen. Wenn deine Fehler und Missgeschicke zur Unterhaltung anderer Menschen verwendet werden und er sich mit seinen Freunden darüber lustig macht, dann ist ein kritischer Punkt erreicht. Es mangelt ihm anscheinend an