

<p><b>Diakonie</b> </p>	<p><b>Diakonie</b> </p> <p>BERATUNGSNETZ IM LANDKREIS HARBURG</p> <p>KRISEN MEISTERN – LEBEN GESTALTEN</p>
<p>Diakonisches Werk der Ev.-kath. Kirchenkreise Hittfeld und Winsen</p>	<p><b>Lebensberatung für Einzelne, Paare und Familien</b></p>

<p><b>Diakonie</b> </p>	<p><b>Diakonie</b> </p> <p>BERATUNGSNETZ IM LANDKREIS HARBURG</p> <p>KRISEN MEISTERN – LEBEN GESTALTEN</p>
<p>Diakonisches Werk der Ev.-kath. Kirchenkreise Hittfeld und Winsen</p>	<p><b>Toxische Beziehung in Partnerschaft und in Familien</b></p>



### Inhalt 1. Teil – Toxische Paarbeziehungen

1. Was ist Liebe?
2. Welche Menschen sind in toxischen Paarbeziehungen?
3. Allem Anfang wohnt ein Zauber inne
4. Fünf rote Flaggen toxischer Beziehungen



### Inhalt 2. Teil – Toxische Familienbeziehungen

1. Blut ist dicker als Wasser...?
2. Toxische Elternschaft
3. Toxische Geschwisterschaft

**Inhalt 3. Teil – Entgiftungsmöglichkeiten**

## 1. Erkennen und Verändern

**Teil 1 – 1. Was ist Liebe?**

- Romantische Biochemie
- Unser evolutionäres Belohnungssystem als Fortpflanzungsmotivation
- Nicht alles Kränkende ist „toxisch“
- Das Etikettenproblem

Seite 6

**Teil 1 – 2. Welche Menschen sind in toxischen Beziehungen?**

- Nicht der Mensch ist toxisch, sondern sein Verhalten
- Die „dunkle Triade“ in einer Persönlichkeit
  - Psychopathie
  - Narzissmus
  - Machiavellismus
- Welche Menschen begeben sich tendenziell in toxische Beziehungen?

Seite 7

**Teil 1 – 2. Welche Menschen sind in toxischen Beziehungen?**

Seite 8

**Teil 1 – 3. Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne**

- Ein Anfang mit Feuerwerk
- Die dunkle Wolke 7
- In toxischen Beziehungen geht es nicht um den Anfang, sondern um die Entwicklung der Beziehung

Seite 9

**Teil 1 – 4. Fünf rote Flaggen****Intensität**

- Überschwemmung mit Aufmerksamkeit
- Idealisierung
- Im Gegenzug: Die Partnerin\*der Partner müssen an erster Stelle stehen
- Langsames Verschieben der Symmetrie
- Kontrolle statt Vertrauen

Seite 10

**Teil 1 – 4. Fünf rote Flaggen****Isolation**

- Anfängliche Zweisamkeit wird zu zweisamer Einsamkeit
- Untergrabung anderer sozialer Beziehungen
- Passiv-aggressives Verhalten
- Offene Sabotage

Seite 11

**Teil 1 – 4. Fünf rote Flaggen****Extreme Eifersucht**

- Romantische Eifersucht wird zu extremer Eifersucht
- Zunehmendes Kontrollverhalten
- Beschwichtigungsverhalten bis an den Rand oder hin zur Selbstaufgabe
- Ko-Abhängigkeit

Seite 12

**Teil 1 – 4. Fünf rote Flaggen****Abwertung**

- Worte werden zu Waffen
- Spielerische Äußerungen wandeln sich zu hoch verletzenden Abwertungen
- Abwertungen erfolgen im Privaten und vor anderen
- Rückmeldungen, dass dieses Verhalten verletzend ist, werden wiederum abgewertet
- Ein Teufelskreis entsteht

Seite 13

**Teil 1 – 4. Fünf rote Flaggen****Unbeständigkeit**

- Dauernde Beziehungsabbrüche
- Dauernde Versöhnungen
- Emotionale Achterbahnfahrten und doch kein Loslassen-Können

Seite 14

**Teil 1 – 4. Fünf rote Flaggen****Fazit**

Wenn Sie Sorge vor psychischer aber auch physischer Gewalt in der Partnerschaft haben, wenden Sie sich am besten an eine Beratungsstelle. Weiterführende Informationen finden Sie dazu auf den Tischen am Eingang.

Seite 15

**2. Teil****Toxische Familienbeziehungen**

## 1. Blut ist dicker als Wasser...?

- Gesunde Familienbeziehungen
- Die meisten „überleben“ toxische Familiensysteme
- Das Aufwachsen in toxischen Familienstrukturen ist ein kontinuierlicher Stressor
- Toxizität über Familiengenerationen hinweg
- „Toxisch“ auch hier als Ausdruck extremen Verhaltens

Seite 17

## 2. Toxische Elternschaft

### Die meisten Eltern haben die besten Absichten für ihre Kinder!

Seite 18

## 2. Toxische Elternschaft

### 1. Fehlender Respekt gegenüber dem Kind:

- Fehlende Anerkennung, dass das Kind eine eigene Persönlichkeit hat
- Mit zunehmender Autonomieentwicklung zunehmende Toxizität im Umgang
- Oft verbunden mit überdurchschnittlichem, auch unterschwelligem Kontrollverhalten

Seite 19

## Teil 2 – 2. Toxische Elternschaft

### 2. Mangelndes Mitgefühl/Empathie für das Kind:

- Gefühle des Kindes werden bagatellisiert oder lächerlich gemacht
- Die Elternbedürfnisse und –emotionen stehen an erster Stelle
- Opfer-Täter-Verkehrung, auch subtil

Seite 20

**Teil 2 – 2. Toxische Elternschaft****3. Eine Verlängerung des narzisstischen Ichs:**

- Das Kind ist ein Teil von mir –
- Der Erfolg des Kindes stärkt das toxisch agierende Elternteil
- Zuwendung hat einen Preis: Leistung
- Niederlagen werden als persönliche Kränkung wahrgenommen

Seite 21

**Teil 2 – 2. Toxische Elternschaft****4. Rollenkehr:**

- Das Kind wird parentifiziert
- Gegebenenfalls wird eine Generationsgrenze verletzt
- Familiengeheimnisse als zusätzliche Last und Chance der Kontrolle
- Lastvolle Bindung des Kindes an sich mit allen Mitteln – bis ins Erwachsenenalter

Seite 22

**Teil 2 – 3. Toxische Geschwisterkonstellationen**

- Das Lieblingskind als mögliches Opfer
- Dauerndes Ärgern und Verletzen als Kampfmittel um die Geschwisterhierarchie
- Vertrauensmissbrauch
- Konstante Anspannung im Miteinander
- Eine Bitte um Entschuldigung kommt nicht vor

Seite 23

**3. Teil****Entgiftungsmöglichkeiten**

**Teil 3 - Entgiftungsmöglichkeiten**

- Das A & O: Veränderungsmotivation bei allen Parteien
- Einsicht
- Wichtigste therapeutische Methode: Veränderung der Kommunikationsmuster und -strategien
- Lernen, Grenzen zu setzen, zu halten und zu respektieren
- Zeit

Seite 25

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Seite 26

Pause

Seite 27

Austausch- und Fragerunde, geleitet von:

**Dörthe Heien**

Dipl. Pädagogin

**BMF:** Beratungsstelle für Frauen und  
Mädchen mit Gewalterfahrung

**Christine Arndt**

Dipl. Sozialpädagogin

**BISS:** Beratungs- und  
Interventionsstelle bei  
häuslicher Gewalt im Landkreis  
Harburg

Seite 28