

**»Ohne mich
bist du nichts!«**

Gefangen in toxischen Beziehungen

Inhalt

- 04 Kurz gesagt...
- 06 Geistlicher Missbrauch im Kontext von Gemeinde
- 09 Aus der team-f Leitung
- 10 Verheiratet mit einem Narzissten
- 12 Leuchttürme im Nebel der Manipulation
- 15 Die toxischen Beziehungen meiner Kindheit
- 18 team-f Akademie: Absolventen
- 19 Ist eine Therapie mit narzisstischen Persönlichkeiten möglich?
- 22 Die Kunst, herausfordernden Menschen ein »Stopp« zu setzen!
- 25 team-f gibt Einblick: Familienaufstellung auf biblischer Basis

weitere Artikel online:

- Achtung – Toxische Beziehungen! Tipps für die Kennenlernphase als Single
- »Wenn du nicht willst, was ich will« – Die Macht der Manipulation
- Das Gift in mir – Wie wir uns selbst mit toxischen Verhaltensweisen zerstören können

 team-f Magazin online lesen!

Titelthema
Geistlicher Missbrauch im Kontext von Gemeinde
Seite 06



Titelthema
Leuchttürme im Nebel der Manipulation
Seite 12



Erfahrungsbericht
Die toxischen Beziehungen meiner Kindheit
Seite 15



Titelthema
Die Kunst, herausfordernden Menschen ein »Stopp« zu setzen
Seite 22



folge uns!



Finde uns online und verpasse nichts mehr!



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Begriff »toxisch« taucht immer wieder in den Medien auf, manchmal so häufig, dass der Eindruck entstehen kann, dass er für »normale« Herausforderungen in Beziehungen viel zu schnell genutzt wird. Gleichermaßen sind Menschen in solchen Beziehungen gefangen, ohne dass sie es merken. So eine Beziehungsdynamik entwickelt sich oft schleichend, gewisse schädliche Verhaltensweisen werden noch lange als »normal« betrachtet. Langfristig kann eine toxische Beziehung aber ernsthafte emotionale und psychische Folgen haben.

Toxische Beziehungen können in verschiedenen Konstellationen auftreten: in einer Partnerschaft, in Familien-Beziehungen, auf der Arbeit oder auch in Gemeinden. Und auch die Beziehung zu uns selbst kann davon geprägt sein, dass wir unsere eigenen Grenzen immer wieder ignorieren, uns nie mit der eigenen Leistung zufrieden geben und keine gute Selbstfürsorge betreiben.

Diese Beziehungen kosten sehr viel Energie, zermürben das Selbstwertgefühl und hindern uns daran, ein erfülltes Leben zu führen. Wie herausfordernd, aber auch bedeutsam es ist, aus solchen verstrickten Verbindungen auszubrechen, beschreiben unsere Autorinnen und Autoren sehr eindrücklich. Oft war ich während der Arbeit an diesem Magazin persönlich berührt, aber gleichermaßen dankbar für die vielen wertvollen Einblicke in persönliche Wachstumsprozesse. Mein großer Wunsch ist es, dass wir mit diesem Magazin Menschen ermutigen können, Grenzen zu setzen und sich aus schwierigen Verstrickungen zu lösen, um in ein erfülltes Leben aufzubrechen. Und ebenso, dass wir Menschen für das Thema sensibilisieren können, um Betroffenen hilfreich zur Seite stehen zu können.

Was du ebenfalls in diesem Magazin lesen wirst: auch auf der Seite der Verursacher ist Veränderung möglich – eine Psychotherapeutin beschreibt ihre Erfahrungen mit der Therapie von Narzissten und welche Erfolge sie damit erzielen konnte. Mit viel Zeit und Motivation können verletzend und manipulative Verhaltensweisen abgelegt werden.

Solltest du dich in den Beschreibungen unserer Autorinnen und Autoren wiederfinden, wünsche ich dir den Mut für einen ersten Schritt auf deinem Weg zu einem Leben in Freiheit.

Deine

Lena Knaack

Redaktionsleitung
redaktion@team-f.de



PS:

In unserem Magazin sind, ausschließlich wegen der leichteren und angenehmeren Lesbarkeit, nicht konsequent beide Geschlechter angeschrieben. Wir sprechen an der jeweiligen Stelle aber alle Menschen an und wollen niemanden diskriminieren.

Anzeichen einer toxischen Beziehung

1. Du fühlst dich ständig gestresst, ängstlich oder unglücklich in der Beziehung. Du hast Angst, Fehler zu machen.
2. Du kannst es deinem Gegenüber nie recht machen. Er oder sie kontrolliert oder manipuliert dich und sagt dir, was du tun oder lassen sollst.
3. Dein Gegenüber schenkt dir keine Wertschätzung, sondern kritisiert dich regelmäßig oder wertet dich ab.
4. Deine Bedürfnisse und Gefühle werden in der Beziehung ignoriert oder nicht ernst genommen.
5. Dein Gegenüber zeigt Anzeichen von Aggression oder Gewalt gegenüber dir oder anderen.
6. Dein Gegenüber hindert dich daran, dich persönlich weiterzuentwickeln und deine Ziele zu verfolgen.
7. Es gibt ein ständiges Ungleichgewicht in der Beziehung, bei dem du mehr gibst als erhältst.
8. Du erlebst in der Beziehung wiederholt Vertrauensbrüche, sei es durch Lügen, Betrug oder das Brechen von Versprechen.
9. Deine Freunde und Familie äußern immer wieder Bedenken oder Sorgen über deine Beziehung. Oft können Außenstehende toxische Muster eher erkennen.
10. Du redest dir ständig die negativen Aspekte der Beziehung schön, um die Realität zu verdrängen.

→ <https://www.erf.de/lesen/themen/leben/10-anzeichen-einer-toxischen-beziehung/6866-542-7589>

Wer ist stärker betroffen: Männer oder Frauen?

Der Persönlichkeitspsychologe Philipp Yorck Herzberg nimmt an, dass Männer öfter ein »toxisches« Verhalten an den Tag legen als Frauen – einfach, weil sie häufiger narzisstisch, machiavellistisch oder psychopathisch veranlagt sind.

Forschende vermuten dafür evolutionäre Gründe: Dunkle Charakterzüge gehen mit größerer sexueller Untreue und instabileren Beziehungen einher. Für Frauen waren diese Eigenschaften noch problematischer als für Männer. Denn wenn eine Partnerschaft zerbrach, waren es meist die Frauen, die sich um die Kinder kümmerten. »Frauen leiden zudem stärker, wenn die Beziehung nicht in Ordnung ist«, sagt er.

→ <https://www.psychologie-heute.de/beziehung/artikel-detailansicht/42593-toxische-beziehung.html>

»Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.«

Matthäus 22,39



Land-Grazien

Beratungsstelle bei Gewalt für Frauen und Kinder

Die LAND-GRAZIEN verfolgen das Ziel, dass alle Frauen und Kinder unabhängig von ihrer Nationalität, ihrer Religion und ihrem sozialem Status ohne Angst- und Schuldgefühle in einer gewaltfreien Gesellschaft leben können.

Sie bieten Beratung in akuten Bedrohungslagen und zur Bewältigung von Gewalterfahrungen sowie die Begleitung der nächsten Schritte auch bei komplizierter Bürokratie an (telefonisch, online oder im Beratungsmobil).

04536 8909929

www.land-grazien.de
land-grazien@fhf-sandesneben.de



LAND-GRAZIEN

Beratungsstelle für ALLE Frauen

Beratung und Hilfe bei Gewalt an Männern

Viele Männer erleben Gewalt. Erleiden Gewalt. In der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder auch in der Partnerschaft. Deshalb gibt es das Hilfeteléfono »Gewalt an Männern«.

0800 1239900

www.maennerhilfetelefon.de
beratung@maennerhilfetelefon.de

Die toxische Beziehung zu dir: Sechs Anzeichen dafür, dass du daran arbeiten solltest

1. Du nimmst deine eigenen Grenzen nicht ernst.
2. Du gibst dich nie mit deinen Leistungen zufrieden.
3. Eigenlob geht dir nur sehr schwer über die Lippen.
4. Deine Bewältigungsmechanismen in stressigen Situationen sind bedenklich.
5. Du findest keine Ruhe in deinem Leben.
6. Du kümmerst dich nicht ausreichend um dein eigenes Wohlbefinden.

→ <https://www.glamour.de/artikel/beziehung-zu-dir-selbst-toxisch-warnsignale>

i Wenn du mehr dazu lesen möchtest, findest du in unserem Online Magazin den Artikel:

»Das Gift in mir – Wie wir uns selbst mit toxischen Verhaltensweisen zerstören«



von Sarah Schwarz

Geistlicher Missbrauch im Kontext von Gemeinde

von Dr. Tobias Faix

Wir leben in einer Zeit, die von vielen Menschen als zunehmend bedrohlich und unsicher wahrgenommen wird. Gerade Kirche und Gemeinde sollten in solchen Zeiten als sicherer Zufluchtsort dienen, allerdings haben die Skandale der vergangenen Jahrzehnte gezeigt, dass dies häufig leider nicht der Fall war und ist. Deshalb ist es notwendig, dass wir klar und selbstkritisch in unseren Gemeinden auch schwere Themen ansprechen. Eines dieser Themen ist »geistlicher Missbrauch«.

In diesem Artikel soll es darum gehen, ein erstes Verständnis von geistlichem Missbrauch zu bekommen, Gemeinden zu ermutigen, das Thema präventiv anzugehen und Missbrauch im eigenen Umfeld überhaupt für möglich zu halten.

Die Ausübung von Macht und Kontrolle im gemeindlichen Kontext

Geistlicher Missbrauch beschreibt die Ausübung von Macht und Kontrolle durch eine Person, die ihre Autorität missbraucht, um andere emotional, psychisch und/oder geistlich zu manipulieren und zu schädigen. Besonders im gemeindlichen Kontext geschieht dies häufig durch die bewusste oder fehlerhafte Interpretation biblischer Lehren sowie ein manipulatives Gehorsams- und Unterordnungsverständnis, das Abhängigkeiten erzwingt.¹ Die Auswirkungen für die Betroffenen sind tiefgreifend und können zu psychischen Verletzungen und Traumata, Vertrauensverlust in Gemeinde sowie zu einer Entfremdung vom eigenen Glauben führen. Bei geistlichem Missbrauch handelt es sich also immer um emotionalen Machtmissbrauch im religiösen Zusammenhang.² Inge Tempelmann unterscheidet dabei zudem zwischen unbewussten und bewussten Formen, da sowohl absichtliche als auch unbeabsichtigte Handlungen zu geistlichem Missbrauch führen können.

Hinzu kommt, dass geistlicher Missbrauch oft schwer zu erkennen ist, da er häufig unter dem Deckmantel der Fürsorge oder des geistlichen Wohlwollens stattfindet.

Die Betroffenen befinden sich oft in einer schwierigen Situation, da es ihnen schwerfällt, den Missbrauch zu benennen und sie oft das Gefühl haben, dass ihr Glaube oder ihre christliche Gemeinschaft sie im Stich lassen könnten, wenn sie ihn thematisieren. Dazu kommen Fragen und Selbstzweifel wie »Und wenn Gott das jetzt so will?« oder »Aber die Leitung wurde doch von Gott eingesetzt?«. Bei diesen Fragen wird schon deutlich, wie komplex die Fragestellung ist und wie alle Beteiligten oft in und aus bestimmten Hierarchien denken und handeln.

Merkmale des geistlichen Missbrauchs

Geistlicher Missbrauch kann sich in unterschiedlichen Formen manifestieren. Einige sollen hier aufgezeigt werden:

- **Manipulation durch biblische Lehren:** Durch den Missbrauch biblischer Lehren wird versucht, das Verhalten oder Denken anderer zu beeinflussen, oft indem Angst, Schuldgefühle oder Scham erzeugt werden. Theologien und (meist männliche) geistliche Leiter, die monokratische Prinzipien vertreten (z. B. »den Leitern unwidersprochen folgen«, weil diese von Gott berufen sind) finden sich gerade in neocharismatischen Gemeinden.
- **Kontrolle über persönliche Entscheidungen:** Ein weiteres Beispiel ist die Kontrolle über wichtige Lebensentscheidungen der Gemeindeglieder. Geistliche Autoritäten können versuchen, die Entscheidungsfindung stark zu beeinflussen, indem sie behaupten, allein über göttliche Weisheit zu verfügen. Dies kann das persönliche Wachstum und die Selbstständigkeit der Mitglieder erheblich einschränken. Dies gilt besonders für den Bereich Sexualität und Partnerschaft. Aber auch ganz subjektive Berufungen gehören dazu wie: »Gott hat mir gesagt, dass du in die Mitarbeit gehen sollst.«

- **Erzeugung von Angst und Schuld:** Drohungen mit göttlicher Strafe oder ewiger Verdammnis werden häufig eingesetzt, um Kontrolle über die Gemeinschaft oder einzelne Mitglieder zu behalten. Durch die Erzeugung von Angst wird Druck auf die Einzelnen ausgeübt, bestimmte Verhaltensweisen zu übernehmen oder in der Gemeinde zu bleiben, auch wenn sie sich unwohl fühlen.
- **Isolierung von der Außenwelt:** In manchen Gemeinschaften wird der Kontakt zu Außenstehenden unterbunden, um die »Reinheit« des Glaubens zu bewahren. Diese Isolationstaktiken verstärken die Kontrolle über die Mitglieder und schneiden sie von anderen Meinungen oder Unterstützung ab. Oftmals wird ein dualistisches Weltbild gelehrt, dass zwischen den Guten im Reich Gottes und der Gemeinde und dem Schlechten in der bösen Welt unterscheidet. Bei Streit darf dann nicht ein weltliches Gericht angerufen werden, weil dies der Sache schadet, wie es in 1. Korinther 6 steht.
- **Abschottung von externer Hilfe oder Heilung:** Geistlich einflussreiche Personen könnten Gemeindegliedern, die mit psychischen oder gesundheitlichen Problemen kämpfen, davon abraten, professionelle ärztliche Hilfe zu suchen und stattdessen auf Gebet und spirituelle Disziplin als alleinige Lösung verweisen. Dies kann zu einer Verschlechterung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Betroffenen führen.
- **Geistliche Autoritäten** nutzen ihre Position, um das Leben anderer in übermäßiger Weise zu überwachen oder zu bestimmen, wodurch die persönliche Freiheit und Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt werden. Persönlichkeiten in Leitungspositionen, die narzisstische Züge haben und sich selbst von Gott eingesetzt sehen, um an seiner Stelle zu handeln, verwechseln dabei sich und die eigene Macht mit Gott und Narzissmus mit dem Heiligen Geist.

Oftmals kommen bei »geistlichem Missbrauch« mehrere solcher Merkmale zusammen.

Zusammenhang zwischen Strukturen, Theologien und Machtmissbrauch

Geistlicher Missbrauch ist also häufig eng mit Strukturen und Theologien verbunden, die es einzelnen Personen ermöglichen, übermäßige Macht auszuüben. Konkret begünstigen diese Missbrauch, indem sie Menschen in Führungspositionen zu viel Macht geben und keine Transparenz, Rechenschaftspflicht und Kontrollmechanismen vorsehen. Oft gibt es zudem keine demokratische Legitimation. Ein solcher Machtmissbrauch kann auch zu Exklusion führen, bei der Menschen aus der Gemeinschaft ausgeschlossen oder in ihrer Mitarbeit eingeschränkt werden, wenn sie den moralischen Standards der Leitung nicht entsprechen. Diese Standards werden allerdings oft selektiv angewendet, wobei sexualethische Themen häufig im Vordergrund stehen, während andere ethische Themen wie z. B. der Umgang mit Geld oder Neid weniger Beachtung finden. In solchen Kontexten kann ein »Gemeindekodex« oder eine Gemeindegkultur entstehen, der die Mitglieder dazu zwingt, sich bestimmten Regeln zu unterwerfen, um als vollwertige Christen anerkannt zu werden.

Diese Regeln spiegeln oft nicht die biblischen Lehren wider, sondern dienen dazu, die Kontrolle über die Mitglieder zu behalten.



Vertiefende Literatur:

»Religiöser Missbrauch: Auswege aus frommer Gewalt – Ein Handbuch für Betroffene und Berater« von Inge Tempelmann (SCM Verlag 2024)

»Toxische Gemeinschaften: Geistlichen und emotionalen Missbrauch erkennen, verhindern und heilen« von Stephanie Butenkemper (Herder Verlag 2023)

»Spirituelle Missbrauch in der katholischen Kirche« von Doris Wagner und Klaus Mertes (Herder Verlag 2019)

Podcast »Heaven Bent«:
Über Geistlichen und sexuellen
Missbrauch im Kansas House of Prayer.

Hilfestellungen der Bundesregierung
für Prävention von sexuellem Missbrauch

¹ »Religiöser Missbrauch: Auswege aus frommer Gewalt – Ein Handbuch für Betroffene und Berater« von Inge Tempelmann (SCM Verlag 2024)

² »Toxische Gemeinschaften: Geistlichen und emotionalen Missbrauch erkennen, verhindern und heilen« von Stephanie Butenkemper (Herder Verlag 2023)



Solche Strukturen sind nicht nur schädlich für das individuelle Glaubensleben, sondern können auch die gesamte Gemeinde in ihrer geistlichen Entwicklung behindern, werden aber oftmals viel zu spät erkannt, da Kritik häufig nicht akzeptiert und als mangelndes Gottvertrauen zurückgewiesen wird.

Präventionsstrategien, Schutzfaktoren und Aufklärung

Angesichts der weitreichenden und schädlichen Folgen von geistlichem Missbrauch ist es wichtig, präventive Maßnahmen zu ergreifen und Unterstützungsstrukturen für Betroffene, aber auch für ganze Gemeinden zu schaffen.

- **Transparente Leitungsstrukturen:** Gemeinden und Gemeinschaften sollten transparente und partizipative Leitungsstrukturen fördern, die die Macht nicht auf Einzelpersonen konzentrieren. Leitende Personen müssen Rechenschaft ablegen und für ihre Handlungen verantwortlich gemacht werden.

- **Bildung und Aufklärung:** Eine zentrale Strategie zur Prävention von geistlichem Missbrauch ist die Bildung von Gemeindegliedern. Durch Aufklärung über die Gefahren autoritärer Machtstrukturen und die Förderung eines gesunden, reflektierten Glaubens, können Gemeinden resilienter gegen Missbrauchsstrukturen werden. Dazu gehören auch Predigten und Schulungen in der Gemeinde.
- **Sicherheitsmechanismen, Schutzkonzept und Beschwerdev erfahren:** Es sollte klare und sichere Mechanismen geben, um Missbrauchsverdachtsfälle zu melden. Diese sollten unabhängig von der Leitung der Gemeinde sein, um Transparenz und Gerechtigkeit zu gewährleisten. Wichtig ist, dass es neutrale, nicht an Leitungsverantwortliche gebundene Ansprechpartner/innen gibt.
- **Seelsorge und psychologische Unterstützung:** Für Betroffene von geistlichem Missbrauch ist es essenziell, Zugang zu professioneller Seelsorge und psychologischer Unterstützung zu erhalten, um die erlittenen Schäden zu verarbeiten und ihre spirituelle und emotionale Gesundheit wiederherzustellen.
- **Mündigen Glauben fördern:** Ein mündiger Glaube, der Zweifel zulässt und offen für unterschiedliche Meinungen ist, kann als Schutzfaktor wirken. Es ist wichtig, sichere Räume zu schaffen, in denen offen über Glauben, Zweifel und persönliche Erfahrungen gesprochen werden kann. Ein solcher Glaube entwickelt sich nicht allein durch den regelmäßigen Gottesdienstbesuch, sondern benötigt Freiraum, um zu wachsen und sich zu entfalten. Die Förderung eines mündigen Glaubens erfordert eine Gemeindekultur, die nicht auf starren Regeln basiert, sondern Beziehungen zu Gott, zu Menschen untereinander und zur Umwelt im Blick hat.
- **Kooperationen und Vielfalt fördern:** Gerade im Umgang mit verschiedenen ethischen, theologischen und/oder politischen Meinungen wird Toleranz und Ambiguitätstoleranz eingeübt. Deshalb ist es wichtig, mit anderen Kirchen und Gemeinden und/oder auch mit anderen Vereinen aus der Stadt/dem Dorf (Sportverein, Feuerwehr etc.) zusammenzuarbeiten.

Geistlicher Missbrauch ist ein schwerwiegendes Problem, das tiefgreifende Auswirkungen auf die Betroffenen hat. Er entsteht oft durch eine Kombination aus ungesunden Strukturen, machtversessenen Theologien und dem Missbrauch von Autorität durch geistliche Führungspersonen. Die Aufgabe der Gemeinden ist es, Strukturen zu schaffen, die Machtmissbrauch verhindern, und einen Glauben zu fördern, der Resilienz und Mündigkeit unterstützt. Nur so kann der Glaube in seiner wahren Bedeutung – als Quelle der Kraft, des Trostes und der Hoffnung – erhalten bleiben. ■



Dr. Tobias Faix ist Rektor der CVJM-Hochschule und Professor für Praktische Theologie. Er engagiert sich ehrenamtlich im kirchlichen Startup »UND Marburg« sowie als Landessynodaler in der EKKW.

Unsere Empfehlung

Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung

Unser Fortbildungsangebot ist für dich...

- ... wenn du gerne intensive Gespräche führst und dich in andere Menschen einfühlen kannst.
- ... wenn du solides »Handwerkszeug« für die seelsorgerliche Begleitung und Beratung suchst – ehrenamtlich oder professionell.
- ... wenn du dich persönlich weiterentwickeln möchtest und offen bist für neue Erfahrungen in deiner Beziehung zu Gott.

Wir arbeiten Methoden-übergreifend, indem wir aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaften, der Psychologie, Medizin und der Psychotherapie einbeziehen – ebenso wie fundierte biblische Lehre. Dabei spielen »Wurzeln«, die zu problematischen »Lebensfrüchten« führen, eine besondere Rolle. Du lernst, diese zu entdecken und erlebst, wie lebensverändernd es ist, wenn du Menschen mit Nöten zu Jesus bringst und Jesus zu den Menschen.



Online-Einstiegsmodul

13.06. – 02.08.2025

📍 Online-Seminar

👥 team-f Seelsorgeteam

☎ 25 962 11

Weitere Infos online unter www.team-f.de

Aus der team-f Leitung

Beziehungsfähigkeit ist erlernbar

Wenn man auf so manchen Social-Media-Kanälen unterwegs ist, bekommt man leicht den Eindruck, dass mindestens jeder dritte in »toxischen Beziehungen« verstrickt und gefangen ist. Mir scheint es, dass diese Begrifflichkeit zu einer Mode- und Trendstory geworden ist – mit bedauerlichen Effekten: Diejenigen, die ganz »normale« Probleme in ihrer Partnerschaft oder Familie haben, trauen sich vielleicht gar nicht mehr, darüber ins Gespräch zu kommen oder entmutigen sich gegenseitig mit Vorwürfen: »Du bist für mich echt toxisch! Du saugst mich total aus! Mit dir bin ich fertig!«

Wir von team-f können aus eigener Erfahrung bestätigen, dass Probleme, Konflikte, Unverständnis und weitere alltägliche Lieblosigkeiten zum »normalen« Beziehungsgefüge gehören. Solche »Boshafigkeiten« bezeichnet der renommierte US-amerikanische Paar- und Sexualtherapeut David Schnarch als »normalen ehelichen Sadismus«. Dass er diese Dinge in einer Liebesbeziehung als normal bezeichnet, zeigt, wie gängig sie sind.

Und genau für diese Reibungsverluste im Beziehungsalltag wollen wir mit unseren Angeboten da sein! Helfen, mit sich und anderen besser klarzukommen: fair zu streiten und Konflikte zu lösen, die gegenseitigen Wünsche und Bedürfnisse ernst- und wahrzunehmen, auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren und sich von Herz zu Herz auszutauschen. Manche Menschen möchten an ihrer Beziehungsfähigkeit wachsen, andere schätzen es, entspannte Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen und dabei vielleicht aufatmend festzustellen: Anderen geht es manchmal mit den eigenen Unzulänglichkeiten oder den Herausforderungen, die uns unsere »Nächsten« anbieten, ähnlich.

Wollen wir damit Menschen das Erleben von »toxischem Verhalten« absprechen? Nein, denn wir wissen: Wirklich toxische Beziehungen gibt es. Die sind wirklich schlimm. Einiges davon kann man hier im Magazin auch lesen. Manchmal verschließen von solchem Verhalten Betroffene, oft auch der Täter oder die Täterin selbst, die Augen. Genau hier will dieses Magazin helfen, das eine vom anderen zu unterscheiden und Hilfe(n) anzubieten. Da sind wir ganz nah bei unserem Mission Statement:

Es ist unsere Mission, vielen Menschen einen stabilen Beziehungsalltag zu ermöglichen. Mit unseren lebenspraktischen Angeboten machen wir Mut zu Ehe und Familie. Als Christen sind wir überzeugt: Liebe ist Geschenk und Entscheidung – Beziehungsfähigkeit erlernbar. ■



Herzliche Grüße im Namen des Leitungsteams
Christian Siegling
leitungsteam@team-f.de

Weil Beziehungsarbeit auch für viele möglich sein soll, die wir aus Kostengründen mit unseren Seminaren und Angeboten nicht erreichen können, haben wir noch eine herzliche Bitte: Dürfen wir dich als treuen Leser und Teilhaber unserer Vision noch um eine Unterstützung für unsere Arbeit bitten? Du ermöglichst mit deiner Spende, dass wir noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu gesunden Beziehungen begleiten können.

Kontakt Geschäftsführung

✉ friedhelm.manthey@team-f.de

Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund
DE08 4505 0001 0004 0008 81

Verwendungszweck:
beziehungsfähig



Verheiratet mit einem Narzissten

Ein gefährliches Spiel

Mit 38 Jahren stehe ich vor dem zerfallenen Kartenhaus meines Lebens. Der Mann, dem ich 16 Jahre unter allen möglichen Widrigkeiten die Treue hielt, hat ein kaltes Grinsen auf dem Gesicht: »Sorry, ich bin ein A... . Für mich sind Menschen wie Schachfiguren, die ich nach meinem Belieben benutze.« Mich brauchte er nicht mehr.

Topf findet Deckel – meine Geschichte

Nein, dieser Mann passte doch nicht zur 21-jährigen idealistischen Studentin aus wohlbehütetem christlichen Elternhaus. Ein Bänker, elf Jahre älter und aus einem ganz anderen sozio-kulturellen Hintergrund. Wir lernten uns in einer Freikirche kennen. Über seine Vergangenheit sprach er mit offenen Karten: Missbrauch in der Kindheit, Zerwürfnis mit seinem Vater, Drogen und Gefängnisaufenthalt als junger Erwachsener und eine Scheidung. Von seinen Schulden erfuhr ich erst, als wir verheiratet waren.

Wie kommt eine junge Frau auf die Idee, so einen Mann zu heiraten? Bis heute ist mir kein Mensch begegnet, der so ein Charisma hat, so eloquent, witzig, charmant und gewinnend oder besser gesagt manipulierend mit Menschen umgehen kann, wie mein Ex-Mann.

Narzissten haben es in christlichen Kreisen leicht, ihr Unwesen zu treiben.

Denn als Christen sind wir aufgefordert, jedem Menschen eine zweite Chance zu geben, charakterliche Schwächen zu verzeihen und an Veränderung zu glauben! »Das Alte ist vergangen, siehe es ist alles neu geworden.« (2. Korinther 5,17) Mein Ex-Mann beteuerte, dass Gott seine Vaterbeziehung geheilt hätte. Also alles gut! Mit Taktik und Charme fing er seinen Eroberungszug an. »Du warst meine größte Trophäe! Junge, attraktive Frau, Tochter eines Ältesten«, so seine Worte bei der Trennung. Er las mir jeden Wunsch von den Augen ab und über-

nahm meine Vision, Kirche zu bauen. Ich glaubte seinen Worten mehr als meiner Wahrnehmung.

Jede Gelegenheit nutzte er, um sich in den Mittelpunkt zu stellen. Er war süchtig nach Anerkennung. Dass sich dahinter ein verletzter Junge verbarg, der sich nach Liebe und Bestätigung sehnte, war mir schon damals bewusst. Heute weiß ich, dass mein eigener Liebestank nicht viel voller war. Meine Überzeugung stand fest: Gott wird diesen charismatischen Mann in seinem Reich gebrauchen und mich hat er anscheinend dazu auserwählt, ihn so sehr mit Liebe zu überhäufen, dass er sich zu diesem Mann Gottes hin entwickeln würde. Da waren keine Verliebtheitsgefühle von meiner Seite, unbewusst nur Mitleid für seine traumatische Geschichte. Es reichte, wenn er verliebt war. Sein Bedürfnis zu stillen, machte ich zu meiner Aufgabe. Verliebt war ich in meine Vision, ihn zu retten. Voilà. So passt Topf und Deckel perfekt zusammen:

Co-abhängige junge Frau mit Helfersyndrom trifft auf Narzissten!

Bekannte Muster wiederholen sich...

Aus meiner Herkunftsfamilie mit einem narzisstischen Elternteil war ich so erzogen, meine Bedürfnisse in den Hintergrund zu stellen und die Erwartungen der anderen (meiner Mutter) zu erfüllen. Mein Leben drehte sich darum, dass es ihr und anderen gut ging. Damit hatte ich eine Lebensaufgabe. Ich wurde gebraucht und wenigstens dann gesehen, so glaubte ich. Mein Selbstwert war am Boden;

nie gut genug zu sein, ist anstrengend. Grenzen haben durfte ich nicht. Gefühle hatten keinen Platz. So blieb mir nur, sie zu verdrängen. Mein Vater brach meinen Willen in der Pubertät, als ich mich gegen seinen autoritären Erziehungsstil auflehnte. Somit war ich das perfekte »Opfer« für einen Narzissten.

Die Beziehungsdynamik in unserer Ehe

Es herrschte ein ständiges Wechselspiel zwischen Idealisierung und Abwertung. »Du bist mein Ein und Alles! Die beste Frau. Ich habe dich nicht verdient.« Das schmeichelte mir und gab mir das Gefühl, in seinen Augen doch etwas wert zu sein. Die Idealisierung hielt nie lange an. Dann zeigte er sich wieder völlig gefühllos, hart und stieß mich von sich. Mein Leben drehte sich nur um ihn und seinen Erfolg. Als Frau unterstützte, stärkte und ermutigte ich ihn, und hoffte, von seinem Glanz etwas abzubekommen.

Eine konstante Unruhe in seinem Leben führte dazu, dass wir alle zwei Jahre umzogen. Ein enormer Kraftakt für mich, denn ich war diejenige, die alleine Hand anlegen musste. Er war sich zu schade dafür. Nie ankommen. Nie ausruhen. Immer in Bewegung. Auf der Flucht vor sich selbst und der Angst, dem Schmerz zu begegnen, der tief im Inneren schlummerte.

Gefühle bedrohten ihn: »Ich kann deine Tränen nicht mehr sehen!«, schrie er mich an. Er verbot mir, Gefühle zu zeigen. Ich durfte weder in der Kirche noch unter Freunden weinen. Bei Geschäftsessen mit Kunden hatte ich als das Statussymbol, das ich in seinen Augen war, immer zu lächeln.



Ständig übertrat er meine Grenzen, indem er mit jeder Frau flirtete, die ihm begegnete. Das ist nicht übertrieben. Meine Würde trat er so mit Füßen. Kritik konnte er nicht ertragen. Wenn ich ihm erklärte, dass mich sein Verhalten verletzte, drehte er den Spieß um und ich stand am Ende als die Schuldige da. »Du bist nur eifersüchtig. Du bildest dir das alles ein. Du hast ein Problem!« Ich glaubte seinen Worten und verdrängte meine Wahrnehmung.

Er war immer das gekränkte Opfer. Verantwortung für sein Tun zu übernehmen war ihm fremd. Selbst als ans Licht kam, dass er mich betrogen hatte, schob er alle Verantwortung auf andere. Wie war meine Reaktion? Er tat mir leid. Ich verspürte nicht einmal Wut, sondern vergab als christliche Ehefrau die Fehltritte. »Verlass mich nicht, ich kann nicht ohne dich leben«, flehte er mich an. Ich musste ihn doch retten, er war verloren ohne mich – so dachte ich. Emotional wie finanziell war ich von ihm abhängig.

Wir waren heillos in-einander verstrickt und brauchten einander, aber das war keine Liebe.



Ein trauriges und gefährliches Schauspiel. Ich war gefangen in einem goldenen Käfig: einsam, verwirrt, geplagt von Angstzuständen, Depressionen, abhängig von einem Mann, der mich wie eine Schachfigur auf seinem Schachbrett benutzte. Wenn ich ihm nicht mehr dienlich war, tauschte er mich mit der nächsten Figur (Affäre) aus.

Das Ehe-Aus...

Scheidung kam für mich nie in Frage. Ich hoffte, betete und kämpfte noch mehr. Am Rande meiner psychischen Kräfte fing ich an, meine Baustellen anzuschauen. Der Besuch einer Seelensorgeschule half mir, Verletzungen und Muster aus meiner Kindheit aufzudecken. Meine Identität in Gott durfte wachsen. Ich wurde unabhängiger und fing an, ihn in Frage zu stellen. Unser System kam ins Wanken. Für eine gelingende Beziehung braucht es zwei Menschen, die bereit sind, an sich und miteinander zu arbeiten, das wurde mir immer mehr bewusst. Doch dazu war mein Ex-Mann nicht bereit.

Nach 16 Ehejahren gestand er mir unfreiwillig, dass er sein langjähriges Doppelleben nicht mehr verstecken, aber auch nicht aufgeben wollte: »Ich kann ohne dich nicht leben, aber ich will weiter meine Affären haben.« Schuld oder Reue empfand er nicht. Seltsamerweise waren seine Worte befreiend für mich. Endlich hatte ich die Gewissheit, dass meine Wahrnehmung immer richtig war. In seinem zerstörerischen Spiel wollte ich nicht mehr mitspielen. Schluss mit Lüge, Betrug und Demütigung und dem ständigen Kreisen um ihn und seine Bedürfnisse. Ich zog eine Grenze und reichte die Scheidung ein. Ohne ein Wort der Widerrede willigte er ein. Mich brauchte er nicht mehr. Mittels Recherche fand ich heraus, dass er seiner Geliebten schon Monate vor unserer Trennung die Ehe versprochen hatte. Tatsächlich heiratete er sie kurz nach unserer Scheidung.

Unsere Empfehlung

Freiheit erleben – Beziehungen klären (Basisseminar)

Oft ist die Herkunftsfamilie der Ort, an dem wir Dinge über die Welt, das Leben, uns selbst und die Beziehungsgestaltung erfahren, die uns bis ins Erwachsenenalter formen. Seelische Verletzungen oder Mangel aus der Kindheit können unser Leben lang Einfluss auf uns nehmen und uns daran hindern, in eine selbstbestimmte Freiheit zu kommen. In einem geschützten Rahmen möchten wir dich auf dem Weg zur inneren Heilung begleiten.



92318 Neumarkt i. d. Oberpfalz
01.05. – 04.05.2025
Kloster St. Josef
Mirjam Fichtelberger
25 621 41

Weitere Termine und Orte online unter www.team-f.de

Happy End? Der Weg lohnt sich!

Heute bin ich seit zehn Jahren wieder verheiratet. Unsere Ehe ist auf dem Fundament der Treue, der Liebe und des Respekts aufgebaut. Ich habe gelernt, meine Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren.

Nein, es waren keine leichten Jahre und der Prozess ist noch nicht abgeschlossen. Es gab viel Schmerz und Wut zu verarbeiten. Mich mit meinen Mustern der Co-Abhängigkeit auseinanderzusetzen, war (ist) kein Spaziergang. Ich war Opfer, genau wie mein Ex-Mann in seiner Kindheit. Und wir wurden zu Tätern. Aber wir müssen es nicht bleiben! Dankbar bin ich über kompetente Beratung und natürlich Gottes Beistand und Heilung in den vergangenen Jahren.

Es ist möglich, aus einer toxischen Beziehung auszusteigen und ein Leben in Würde, gegenseitigem Respekt und Liebe zu führen. Wir sind dazu berufen, ein Leben in Abhängigkeit und Vertrauen zu unserem Vater im Himmel zu leben, der unseren Wert sieht und unsere Würde achtet. ■

Die Autorin ist der Redaktion bekannt. Sie ist verheiratet, Mutter und arbeitet als christliche Beraterin in eigener Praxis.



Leuchttürme im Nebel der Manipulation

Menschen in toxischen Beziehungen beistehen

von Saraj Stutz

Susanna saß mir beim Kennenlerngespräch schräg gegenüber. Sie hatte entschieden, sich von ihrem Mann zu trennen. Nicht leichtfertig, nein, sie war in Therapie gegangen, ihr Mann auch. Selbst eine Paartherapie hatten sie versucht. Als Susanna dort erzählte, dass ihr Mann sich über ihr Nein hinwegsetze und sie für Sex benutze, obwohl sie nicht wollte, mahnte der Eheberater zur Vorsicht gegenüber solchen Anschuldigungen, statt sich die Hergänge erklären zu lassen und hinzuhören, was da abgeht!¹ Als Susanna entschied, sich scheiden zu lassen, zog sich ihre engste Freundin von ihr zurück, mit der Aussage, sich »das gute Bild von ihnen« bewahren zu wollen. Susanna fühlte sich ohnmächtig und vollkommen alleine gelassen.

Ich hörte ihr aufmerksam zu. Atmete mit ihr, bis sie wieder Worte fand, um zu beschreiben, wie sie in ihrer Ehe manipuliert, vertröstet, belogen und unter Druck gesetzt wurde – alles unter dem Deckmantel »Liebesbeziehung«. Wie gerne würde ich behaupten: »Das ist ein Einzelfall.« Wie gerne möchte ich glauben, dass Freunde und Freundinnen, Bekannte, Kleingruppen- oder Gemeindemitglieder, Leiter und Leiterinnen mitfühlend zuhören. Doch die Realität zeigt, dass das viel zu oft nicht geschieht.

Tatsache ist, dass Betroffene von psychischem, körperlichem und sexuellem Missbrauch im Durchschnitt erst nach dem achten Anlauf Gehör finden.

Viele geben vorher auf und verstummen. Obwohl Susanna für die Familie, Patentanten und -onkeln, Freunde und Gemeindemitglieder stets da war, wenn diese sie brauchten, hatte niemand hören wollen, was sich schon lange in ihrer Ehe abspielte. Denn angefangen hatte es nicht mit sexuellem Missbrauch, sondern schleichend, mit Unzuverlässigkeiten, kleinen Lügen, falschen Beschuldigungen und den Ahnungslosen spielen, wenn Susanna ihren Mann auf sein unmögliches Verhalten ansprach.

Wie können wir Menschen in toxischen Beziehungen beistehen und helfen?

- **Informieren:** Informiere dich fundiert über die Abläufe in toxischen Beziehungen! Es ist erschreckend leicht, zum Handlanger von Manipulatoren zu werden, wenn man sich nicht mit manipulativen Verhaltensweisen auseinandersetzt. (Im Jargon rund um narzisstischen Missbrauch werden Menschen, die als verlängerter Arm von Manipulierern agieren, »Flying Monkeys« genannt.)
- **Ins Gespräch kommen:** Versuche, mit der Person ins Gespräch zu kommen, auch wenn deine ersten Versuche vom Gegenüber abgeblockt oder mit Plattitüden überspielt werden. Frage nach, wenn in den Worten des Gegenübers etwas Schräges, Ungreifbares, ja vielleicht Bedrohliches mitschwingt. Höre zu. Bleibe ruhig und atme für dich und dein Gegenüber tief ein und aus. Lass dich von deinem Gegenüber und dem Versuch, die richtigen Worte zu finden, berühren. Nimm die zögerlichen Blicke wahr, denn möglicherweise ist es das erste Mal, dass jemand wirklich hinzuhört. Frage, ob du die Person wieder fragen darfst, wie es ihr geht, und wenn sie einwilligt, dann tu es!
- **Nachfragen:** Viele argumentieren, dass sie nicht wissen können, wer die Wahrheit sagt. Gerade in toxischen Beziehungen und bei narzisstischem Missbrauch hört man komplett unterschiedliche Erzählungen. Das nennt sich Verleumdungsaktionen und Lügengeschichten und ist eine beliebte Taktik von Manipulierern. Stark manipulative

Personen werden immer das Gegenüber als Täter oder als psychisch krank darstellen. Darum: Frage nach, um ein ganzheitliches Bild der Situation zu erhalten. Lass dich nicht verwirren. Das bedeutet auch, dass du die Lücken in den Erzählungen nicht selbst füllst, indem du dir deinen eigenen Teil denkst. Frage nach, bis du verstehst, was dein Gegenüber meint. Sag, was du noch nicht verstehst oder wo du noch nicht durchblickst. Aber bitte mit einer Herzenshaltung des Verstehen-Wollens und nicht, um die Person wegen Ungereimtheiten in der Chronologie des Erzählens an den Pranger zu stellen! Frage ruhig nach, bis du verstehst, wie sich die Dinge zugetragen haben. So hilfst du auch Betroffenen, die vertrackte Situation zu reflektieren. Vergessen wir nicht: Es ist nicht unsere Aufgabe, als Richter oder Richterinnen aufzutreten, sondern ein berührbares Gegenüber zu sein. Genau darum sollten wir aufmerksam zuhören, selbst wenn wir ganz andere Erfahrungen mit der manipulativen Personen (dem Partner, den Eltern, etc. von Betroffenen) gemacht haben.

Wie können wir zwischen der Realität und Verleumdungsaktionen bzw. Lügengeschichten unterscheiden?

Stark manipulative Menschen oder Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung, erkennt man an ihren ständigen Ablenkungsmanövern und ihrem Zwang, zu vertuschen. Manipulatoren, ob weiblich oder männlich, bagatellisieren und rationalisieren, was vorgefallen ist. Ständig lenken sie Gespräche in eine andere Richtung und beschuldigen die Umstände und andere Personen. Manipulative Gesprächsführung erkennt man daran, dass man keine brauchbaren Antworten auf direkte Fragen bekommt. Stattdessen stellen Manipulierer die Loyalität ihres Gegenübers sukzessive in Frage und inszenieren sich alsbald als Opfer. Gibt man sich mit den fadenscheinigen Ausflüchten nicht zufrieden, wird man entweder offen oder verdeckt mit Schuldgefühlen belastet oder zum Sündenbock gemacht – mit dem Ziel, dass man sich entschuldigt und in Zukunft die manipulative Person nicht mehr in Frage stellen wird.

Buchempfehlung



»Damit sich der Nebel lichtet – Toxische Beziehungsmuster hinter frommen Fassaden erkennen und heil werden«
SCM Hänssler Verlag, 2024

von Saraj Stutz



Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!

¹ § 177 StGB, Vergewaltigung in der Ehe ist in Deutschland seit Juli 1997 strafbar.

Wie können wir Menschen, die noch in Beziehungen mit Manipulatoren gefangen sind, dennoch unterstützen?

- Ich plädiere dafür, direkt zu fragen: »Was wünschst du dir? Wie kann ich dich unterstützen?« Vielleicht hat die betroffene Person noch keine Ahnung, was sie sich wünscht oder was ihr helfen könnte. Oft ist die Versuchung dann groß, in heillosen Aktionismus zu verfallen und der betroffenen Person möglichst viel abzunehmen, im Glauben es der Person möglich zu machen, aus der toxischen Beziehung auszuweichen. Doch ein solches Vorgehen ist nicht ratsam und birgt die Gefahr, dass aus der ursprünglich unterstützenden Beziehung eine Abhängigkeitsverstrickung resultiert.
- Dennoch: Mache Vorschläge, was du anbieten kannst, denn konkrete Hilfe ist während und nach dem Ausstieg aus toxischen Beziehungen von unschätzbarem Wert!
- Werde aber erst dann aktiv, wenn die betroffene Person auf den Vorschlag eingeht und du merkst, dass es tatsächlich in die richtige Richtung geht. Ansonsten läuft man Gefahr, zur Spielfigur im manipulativen System zu werden. Hilfe zur Selbsthilfe ist die einzige Hilfe, die mittel- und längerfristig etwas zum Guten verändern wird.
- Praktische Hilfe: die Kinder hüten; die Kinder beim toxischen Partner bzw. Partnerin anstelle der Betroffenen abholen bzw. bringen; eventuell Telefonnummern für Opferhilfe, juristische oder finanzielle Beratung herausuchen;

die Finanzen sortieren helfen; darin unterstützen, benötigte Dokumente zusammenzutragen; bei Wohnungs- oder Arbeitssuche helfen; in gravierenden Fällen eine Übergangswohnlösung schaffen und/oder finanzielle Unterstützung organisieren.

- Gravierende Fälle sind Beziehungen, in denen körperliche, sexuelle und/oder zum Suizid treibende psychische Gewalt stattfindet. In solchen Fällen kann es entscheidend sein, dass jemand die Terminvereinbarungen mit der Opferhilfe übernimmt und begleitet. Dennoch, aller Hilfe zum Trotz, werden Betroffene Stück für Stück die Angstbarriere überwinden und lernen müssen, über das zu sprechen, was ihnen widerfährt. Und Helfer müssen darauf achten, dass sie nicht schnellere Schritte von Betroffenen verlangen, als diese fähig sind, zum jeweiligen Zeitpunkt zu gehen.

Darum: Bleib dran und hilf der betroffenen Person mit der Frage:

»Was wirst du tun?«

Frage die Person, bis wann sie den konkreten Schritt umsetzen will. Mache ein Zeitfenster aus und hilf, die Zwischenschritte herauszuarbeiten. Denn von Menschen, die wirklich eine Verbesserung wünschen, wirst du Antworten auf diese Fragen erhalten. Vielleicht nicht heute oder morgen, aber bald. Denn wenn Betroffene merken, dass sie ernstgenommen werden und dir ihr Leid nicht egal ist, dann wirst du zum Leuchtturm, der die notwendige Orientierung schafft, anhand derer Menschen den Weg aus toxischen Beziehungen anpacken und schaffen können.

Susanna hat sich getrennt, die Scheidung, trotz mühsamer Eskapaden seitens des Ehemannes durchgestanden und ist mit den Kindern in eine neue Wohnung gezogen. Sie stand vieles alleine durch, beim Umzug hatte sie Hilfe aus ihrem Umfeld. Sie freut sich an ihrem neuen Zuhause, in dem keine alten Erinnerungen an den Wänden haften. Sie kommt in Beratung, um von den Strapazen der letzten zehn Jahre zu genesen und daraus zu lernen. Sie geht ihren Weg, als Mama, als geschiedene Frau von einem narzisstischen Expartner mit geteiltem Sorgerecht, was eine große Herausforderung bleibt. Aber es gibt in ihrem Leben wieder Platz für sie selbst, ihre Gedanken und Gefühle. Sie kann wieder sie selbst sein. Das beeindruckt mich. ■



Saraj Stutz (Jahrgang 1983), verheiratet und Mutter von einem Sohn, ist eine christlich-psychologische Beraterin, erfahren in der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Einen besonderen Schwerpunkt legt sie auf eine körperzentrierte, gestalterische Therapieform. Sie lebt und praktiziert im Raum Thun, Schweiz. Weiter Infos: <https://sarajstutz.ch/>



Demnächst im
team-f Podcast!

Die toxischen Beziehungen meiner Kindheit

Mir war lange nicht klar, was mich denn so schlimm belastet hatte und warum es mir so schlecht ging. Auf meiner Suche nach den Ursachen fand ich transgenerationale Traumata, die zu Traumata bei meinen Eltern geführt hatten. Wie diese sich auf meine Kindheit und mein heutiges Leben auswirken, davon erzähle ich euch ein wenig. Ich erlebe in meiner Geschichte eine starke Verflechtung meiner Erlebnisse. Ich möchte diese mit ihren Folgen klar benennen und Menschen ermutigen, dass Veränderung und Heilung, wenn auch in kleinen Schritten und über lange Jahre hinweg, möglich ist.

Die Beziehung zu meinem Vater

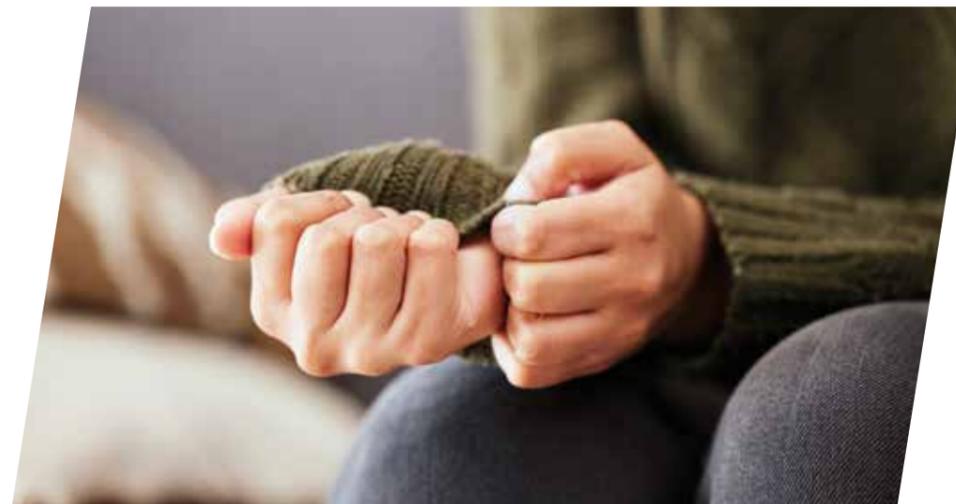
Mein Vater hat sein Kindheitstrauma und seinen Stress mit Alkohol kompensiert. So konnte er weitermachen, ohne aufzugeben. Leider hat das zu bekannten Folgen geführt, wie Wesensveränderung, Reizbarkeit, Aggressivität und Unberechenbarkeit. Ich hatte Angst vor meinem Vater, dem Donnerwetter, das jederzeit ausbrechen konnte. Ich wusste nie, wie er drauf ist und was passieren würde. Häufig gab es heftige Zerwürfnisse zwischen meinen Eltern. Er war nicht in der Lage, seinen Kindern das zu geben, was sie brauchten: Zuhören, Ermutigung, mich zu sehen, für mich da zu sein, eine gute Beziehung zu gestalten... Es gab Ausraaster mit Zerstörung von Haushaltsgegenständen, verbaler Erniedrigung und danach tiefe depressive Reue. Aber ohne echte Veränderung. Ich habe immer gehofft, dass sich alles bessert und habe versucht, meinen Vater zu ermutigen. Doch es kam zusätzlich von ihm zu sexuellen Übergriffen mir als Tochter gegenüber.

Narzisstische Mutterbeziehung

Nach dem Tod meines Vaters bin ich über die Beziehung zu meiner Mutter gestolpert. Nun konnte sie nicht mehr den Vater

als Prellbock nehmen, ihn schlecht machen oder mich »auf ihre Seite ziehen«. Mir wurde klar: Sie hatte mich manipuliert und benutzt. Ich musste mir eingestehen, dass ich in unserer Beziehung die »Retterin« war. Es drehte sich für mich alles darum, es ihr recht zu machen. Ich wagte auch nicht, vor ihr für meine Grenzen einzustehen. Mir fiel plötzlich auf, wie wenig ich eine Meinung neben ihrer haben durfte. Es war kaum möglich, Ansichten und Meinungen auszutauschen und diese stehen zu lassen. Außer, ich war ihrer Meinung. Ansonsten kam es recht schnell zu Drohungen, Beschimpfungen, Anschuldigungen oder gemeinem Streit. Ich erlebte mich als sehr verstrickt in einer für mich destruktiven Rolle: Ich bin für meine Mutter verantwortlich! Eine kranke Umkehrung dessen, was unsere Beziehung eigentlich einmal hätte sein sollen.

Was mir wirklich half, war Abstand. Ich merkte, dass ich bei jedem Kontakt den Boden unter den Füßen verlor, da ich stark getriggert wurde, sodass ich von alten Traumagefühlen überflutet wurde. Ich brach den Kontakt ab. Das bedeutet nicht, dass es leicht war. Es war und ist mit ziemlich heftigen Gefühlen verbunden. Ich hatte ein falsches(!) schlechtes Gewissen, dass



Der Atlas der Opferhilfen



Hier findest du einen Überblick über die vielfältigen Unterstützungsangebote. Daten zur Verfügung gestellt von: ODABS – Online-Datenbank für Betroffene von Straftaten. www.hilfe-info.de

Unsere Empfehlung

Umgang mit Manipulation

Manipulation passiert in unserem Leben immer wieder. Wir versuchen, andere zu gewinnen und können manchmal nur schwer loslassen, wenn sie nicht so wollen, wie wir uns das vorgestellt haben. Und auch wir selbst werden nicht selten das Ziel der Absichten und Wünsche anderer. Die Referentin stellt anschaulich dar, auf welchen Wegen manipulative Haltungen entstehen und wie Menschen die Fähigkeit und Freiheit verlieren, sich selbst zu entscheiden und zu positionieren.



Online-Seminar
26. – 27.11.2025
Katrin Kroll
25 902 03

Weitere Seminare online unter www.team-f.de

ich für meine Mutter zu sorgen hätte und für ihr Glück verantwortlich sei. Das hat an mir genagt und einige Lebenskraft gekostet. Es hat sich aber sehr gelohnt, das auszuhalten.

*Jetzt kehrt immer mehr echte Ruhe ein.
Ein Frieden, den ich nicht kannte.*

Toxische Gottesbeziehung

Hinzu kam eine freikirchliche Religiosität, die ich im familiären und gemeindlichen Umfeld als erdrückend und regelhaft, stark einengend und belastend erlebte. Je älter ich werde, desto toxischer erscheint mir die erlebte Art des Glaubens. Und auch mein Gottesglaube damals. Abgesehen von patriarchalen Strukturen, die Männern die Macht in der Gemeinde sicherte und Frauen aus Leitung heraushielt, gab es zahlreiche Regeln und Gesetze, die das Leben und das Tun und Lassen regelten. Als ich mich eines Tages innerlich von diesem Glauben und schrägen Gottesbild verabschiedete, hatte ich das Gefühl, bodenlos zu fallen – ohne Halt oder Netz. Das war für mich einer der schrecklichsten Zustände – für Wochen, wenn nicht sogar Monate. Weil ich feststellen musste, dass mir vermittelt wurde, ich könne und dürfe nicht selbst über mein Leben entscheiden. Eine Autorität, also einfach jemand Älteres aus dem Familien- oder Gemeinde-Umfeld, müsse mir immer sagen, was richtig oder falsch sei für mich. Jegliches Alltagsthema konnte »niedergebibelt« werden. Ich hatte nicht gelernt, selbst zu entscheiden und mein Leben frei zu gestalten.

Folgen vom Bindungstrauma

Das spezifisch »gemeine« an toxischen Beziehungen, die ein Kind erlebt, ist die Prägung dadurch. Wenn z. B. ein substanzabhängiger Vater ständig ausrastet und dies zu heftigsten Streits bei den Eltern führt oder die Kinder angebrüllt, bedroht und fertig gemacht werden, erlebt das Kind: Mein Zuhause ist ein gefährlicher Ort, hier ist es nicht sicher. Die Menschen die eigentlich für mich da sein sollten, sind noch nicht einmal in der Lage, für sich selbst da zu sein. Ich bin zu viel, eine Belastung, kompliziert – bin es nicht wert, dass ich gehört und gesehen werde. Ich bin ausgeliefert und im dauerhaften Stress und Überlebensmodus. Das zerstört die Basis für ein gesundes Aufwachsen und Lernen. Die Beziehung zu den wichtigsten Bindungspersonen ist dann unsicher und mit Zerstörung verbunden.

Unsere Empfehlung

Der Einfluss der Herkunftsfamilie

»Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.« Die Prägung unserer Herkunftsfamilie ist vielen im Bewusstsein – wie sehr sie das Leben und unsere Beziehungen beeinflusst den meisten jedoch nicht. Möchtest du reflektieren, wer und was deine Persönlichkeit geformt hat und wie du zerstörerisches Rollenverhalten ablegen und neue, konstruktive Denk- und Verhaltensmuster annehmen kannst?



67705 Trippstadt
04.04. – 06.04.2025
Gemeinschaftszentrum
Annika Marx mit Team
25 611 91

Weitere Termine und Orte online unter www.team-f.de



Wenn das in der Beziehung nicht korrigiert wird und das Kind nichts anderes lernt, kann dies ein Trauma werden, ein Bindungstrauma. Es wirkt sich auf alle anderen Beziehungen aus. Betroffene können schwer vertrauen, loslassen, Gutes erwarten. Sie leben mit einem ständig übererregten Nervensystem und in dauerndem Stress. Ihr Stresstoleranzfenster ist sehr klein. Ich erlebe das auch, komme sehr schnell an meine Kraftgrenzen, fühle mich schnell außerordentlich gestresst und kann schwer genießen und entspannen.

Folgen von Sucht und Co-Abhängigkeit

Kinder in Suchtfamilien haben mit Folgen zu kämpfen wie einer tiefen Unsicherheit über ihren Wert, ihre Person, ihre Stärken, was ihnen Spaß macht und was sie gut können. Sie sind dauerhaft damit beschäftigt, ihre Beziehungen auszuloten und sind in diesen verunsichert. Sie können sich gut als »People Pleaser« anpassen und sind darauf getrimmt, sämtliche feinste Stimmungen aufzunehmen und vieles persönlich zu nehmen. Sie wollen es anderen recht machen und ständig hören, dass sie in Ordnung sind. Konflikte gehen sie eher aus dem Weg, da sie es kaum aushalten können, wenn der Andere dann nicht gut auf sie zu sprechen ist. Ich nahm diese Neigung zur co-abhängigen Beziehungsgestaltung stark bei mir wahr.

Folgen von Parentifizierung

Bei Eltern, die so tief in ihren Themen stecken und keine Erleichterung oder Heilung finden, kann ein Kind parentifiziert werden. Ich habe das so erlebt, dass ein Elternteil, die Mutter, sich so auf mich gestützt hat, dass ich in Teilen die Mutterrolle eingenommen habe. Das ist ein schwerwiegender Rollentausch, bei dem das Kind seine Kindheit verliert. Ihr oder ihm wird die Last der Verantwortung für einen oder beide Elternteile auferlegt. Das kann ein Kind nicht tragen. Ich fühle mich noch heute ständig von kleinsten, gesunden Herausforderungen oder dem Thema Elternschaft übermäßig überfordert. Das saugt alle Lebenskraft aus einem Tag. Es lähmt, nimmt einem die Kreativität und die Überzeugung, etwas schaffen zu können.

Folgen von sexueller Gewalt

Sexuelle Gewalt löst bei den Opfern oft Scham und Schuldgefühl aus; besonders wenn man Jahre braucht, um darüber zu sprechen, kann dies eine zerstörerische Dynamik in einem haben. Ich habe mich selbst lange sehr wertlos, hoffnungslos und absolut minderwertig erlebt. Was natürlich jegliche Beziehungen von mir zu anderen Menschen kompliziert macht. Ich habe sexuelle Gewalt als zutiefst verunsichernd in meiner Persönlichkeit erlebt. Mein Wert und meine Würde müssen erst wieder hergestellt werden. Alles, was meine sexuelle Identität angeht, ist dadurch stark belastet und kann nicht frei gelebt werden. Männern gegenüber immer im Schutzmechanismus zu

sein, machte meinen Wunsch nach gesunder Partnerschaft und sogar Familie fast unerreichbar. Wie lange habe ich mich gewundert, dass ich keinen Partner fand, bis mir klar wurde, ich habe mich immer unbewusst(!) bedeckt gehalten und war unnahbar oder abweisend. Es war einfacher, Single zu sein, als mich einer »potenziell zerstörerischen Beziehung« mit einem Mann zu stellen.

Was ist heilsam?

Heilsam sind die vielen Beziehungen, in denen ich von Seelsorgern, Beratern und Therapeuten unterstützt wurde, um Klarheit über meine Geschichte zu bekommen. Beziehungen, in denen mein Wert und meine Würde hergestellt werden. Beziehungen, in denen ich lerne, mich zu fühlen, zu spüren und Verantwortung für meine Bedürfnisse und mein Leben zu übernehmen. Beziehungen, in denen ich konkrete Übungen für den Umgang mit Gefühlen, Triggern, Stress und die Regulation des Nervensystems lerne und übe. Beziehungen, die ich als zuverlässig und beständig erlebe – mit Menschen, die mich nicht klein halten, ausnutzen, unterdrücken oder missbrauchen. Heilsam ist die Begegnung mit Jesus, auf einer persönlichen Ebene. Das erlebe ich heute als so tief berührend. Ich kann Religiosität hinter mir lassen und das Wesentliche leben: die Beziehung mit Jesus.

Ich bin ein Mensch, der sich seinen inneren Prozessen stellt, viel fachliche Hilfe in Anspruch nimmt und seine Hausaufgaben macht. Ich empfehle das jedem Menschen. Aktuell nehme ich eine Traumabarbeitung und Traumasensibles Coaching in Anspruch. Hierdurch lerne ich sehr zentrale Dinge wie Nervensystem-Regulation oder Innere-Anteile-Arbeit. Aber eines der schönsten Dinge ist:

*All die starken, überwältigenden
Gefühlszustände aus der Kind-
heit sind da, um endlich da sein
zu dürfen, um integriert werden zu
können.*

Ich lerne, diese Gefühle nicht mehr weg zu drücken oder weg zu beten, sondern sie endlich zu fühlen. Ich lerne, Sicherheit im Hier und Jetzt zu erfahren. Es kommt immer mehr Heilung und Ruhe in mich. Je mehr das gelingt, desto leichter wird es mir innerlich und desto gelingender erlebe ich alle Beziehungen.

Manchmal möchte ich trotzdem aufgeben, obwohl ich so viel Weg gegangen bin und viel Gutes geworden ist. Wenn es mir zu viel wird, wenn wieder einmal starke Ängste, tiefe Trauer oder Wut hochkommen. Oder wenn ich wieder merke, wie sehr ich mir selbst mit alten Überzeugungen von traumatisierten Anteilen im Wege stehe. Ich habe den Wunsch, dass noch mehr Frieden und Freude einkehren. Ich möchte innerlich noch an den Punkt kommen, an dem ich das Leben leichter nehmen kann und endlich meine Themen ins Leben bringen und ausleben kann. ■

Die Autorin (verheiratet und Mutter) ist der Redaktion bekannt.



Diesen Artikel kannst du
online lesen und teilen!

für deinen Lebensweg

Unser Beraterungs- finder für Lebens-, Paar- und Erziehungs- beratung



 Beratung

*Lebensumstände und Beziehungen
fordern uns immer wieder heraus,
uns selbst zu reflektieren.*

Wenn Menschen bei den Herausforderungen des Lebens an Grenzen stoßen, ist Seelsorge oder Beratung eine hilfreiche Möglichkeit, diese Grenzen zu überwinden und ein Leben in Freiheit zu gestalten. Auf unserer Homepage findest du den »Beratungsfinder«.

Unsere Berater und Beraterinnen sind professionell ausgebildet und erleben immer wieder, wie durch die Beratung Vergebungsprozesse in Gang kommen, Bitterkeit aufweicht, Menschen freigesetzt und die Wiederherstellung von Beziehungen möglich werden. Mach auch du dich auf den Weg!

Finde
Beratung in
deiner Nähe!



Akademie Kintsugi: Die Kunst, Zerbrochenes zu ehren



In der japanischen Tradition des Kintsugi wird Zerbrochenes nicht weggeworfen, sondern mit Gold repariert. Schalen und Gefäße, die Risse oder Brüche aufweisen, werden mit goldhaltigem Lack wieder zusammengesetzt. Dabei werden die Bruchstellen nicht versteckt, sondern hervorgehoben – als Zeichen der Wertschätzung für die Geschichte des Objekts.

Auch unser Leben ist oft geprägt von Brüchen, Verletzungen und Schwächen. Doch in Gottes Händen werden unsere Risse zu etwas Kostbarem. Wie es in 2. Korinther 12,9 heißt: „Meine Gnade ist alles, was du brauchst, denn gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders.“ Gott nimmt unsere zerbrochenen Herzen und heilt sie auf eine Weise, die uns verändert.

Im Gegensatz zur Perfektion, die unsere Gesellschaft oft fordert, lädt uns Kintsugi ein, unsere Verletzlichkeit anzunehmen. Unsere Narben – sowohl äußerlich als auch innerlich – können Zeugnis sein von Gottes Gnade, die aus Schwächen Schönheit macht. So wie das Gold in den Rissen, zeugen sie von der Hoffnung und Wiederherstellung, die wir in Jesus finden.

Kintsugi erinnert uns daran, dass Zerbrochenes nicht das Ende ist, sondern der Beginn einer neuen Geschichte – einer, in der Gott das Unvollkommene mit seiner Liebe vollendet.

Unsere Absolventen wurden in unserer Fortbildung ausgerüstet, Menschen zu helfen, ihre eigene »Goldnaht« zu finden – wir danken Gott für jeden Einzelnen von euch und freuen uns auf die Geschichten, die ihr mit Gottes Hilfe schreiben werdet! ■

Abschluss Seelsorgerliche Begleitung

Julia Becker
Katrin Behlendorf
Christopher Boy
Markus Fahrner
Lydia Hildebrandt
Gregor Kretschmann
Simone Metzler
Christiane Neumann
Stefanie Peters
Hanna Reuther
Isolde Stintzing
Mira Steinhoff-Busch
Beate Seidel
Ricarda Stich
Eva Wehrle
Volker Wied
Ruth Würzle

Abschluss Christliche Lebensberatung

Thomas Jäkel
Andrea Wettstein

Ebenso haben im letzten Jahr einige Studierende ihren Abschluss für die Begleitung von Paaren und die Arbeit mit Eltern gemacht. Wir gratulieren von Herzen zu der erfolgreichen Teilnahme an der team-f Akademie.

Abschluss Paarberatung

Andreas Dasch
Birgit Dasch
Thomas Mayer
Katja Mayer
Erich Volken
Petra Volken

Abschluss Elternschulung

Janina Pradhan
Anne Kristin Storch

Abschluss Elternschulung und -beratung

Beatrice Denkhaus

Wir gratulieren zum Abschluss!

Ist eine Therapie mit narzisstischen Persönlichkeiten möglich?

Nora Brinkschulte arbeitet in ihrer Praxis für Psychotherapie mit Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Wir haben uns gefragt, ob eine Therapie mit diesen Menschen überhaupt möglich ist und wenn ja unter welchen Bedingungen. Das Interview führte Lena Knaack.

Woran erkenne ich, dass jemand narzisstisch ist? Wie kann ich es abgrenzen von »normalem egoistischem Verhalten«?

Grundsätzlich kann man sagen, dass narzisstische Personen ein überhöhtes Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung haben und dementsprechend im Alltag auftreten. In der Interaktion ist übermäßig stark zu beobachten, dass sie sich als besonders großartig darstellen und sich auf der anderen Seite damit sehr schwer tun, anderen zu helfen und zuvorkommend zu sein.

Normal egoistisches Verhalten ist etwas Gesundes – wenn ich etwas für mich selbst tue, mit dem ich anderen Menschen nicht schade. Narzisstische Menschen schaden anderen mit ihrem Verhalten durchaus und kriegen das häufig gar nicht mit.

Welche Gefühle herrschen bei narzisstischen Persönlichkeiten vor bzw. kennen sie alle Gefühle?

Bei ihnen herrscht ein Gefühl von Großartigkeit vor. Sie glauben ganz fest an sich und wissen in der Regel schon, was sie können und finden sich vordergründig erst einmal toll. Zu den anderen Gefühlen, die eher im Hintergrund schwirren, haben sie eher wenig Zugang. Sie wissen daher meistens nicht, wie es ihnen wirklich geht.

Gibt es ein »Gen«, das für Narzissmus verantwortlich ist oder sind es ausschließlich gesellschafts- und entwicklungsrelevante Störungen?

Aktuell geht man bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung davon aus, dass sie aus einer Kombination aus diesen drei Faktoren entsteht. Zum einen gibt es schon eine genetische Vorbelastung, wenn z. B. ein Elternteil ebenfalls diese Störung hat. Das allein reicht aber nicht, damit ein Kind diese auch entwickelt. Vor allem die Erziehung des Kindes ist dabei entscheidend. Wenig emotionale Wärme und Unterstützung ist ein ganz großer Faktor. Sie erfahren keine bedingungslose Liebe sondern werden nur dann anerkannt, wenn sie eine gewisse Leistung erbringen. Auch werden die Kinder schnell abgelehnt, bestraft und niedergemacht, wenn sie negative Gefühle zeigen. Nur wenn sie besonders gute Leistung erbringen, bekommen sie Anerkennung, Wärme oder auch materielle Belohnung. Wenn diese Glaubenssätze auch in der weiteren Entwicklung z. B. im Kontakt mit Gleichaltrigen nicht korrigiert werden und sie nicht die Erfahrung machen, auch mal schwach sein und Fehler machen zu dürfen, kann sich das ganze zu einer Persönlichkeitsstörung entwickeln.



Welche Beweggründe haben Narzissisten, sich in Therapie zu begeben?

Insgesamt kann man sagen, dass diese Menschen eher selten oder erst sehr spät in Therapie gehen. Sie führen meistens ein sehr »erfolgreiches« Leben, sind erfolgreich im Job (oft in Führungspositionen) und sind durchaus sehr lebensfähig – bis zu einem gewissen Grad. Da Narzissmus eine Interaktionsstörung ist, fällt diese erst im Umgang mit anderen Menschen auf. Im Laufe der Jahre hat übermäßig egoistisches Verhalten Einfluss auf die Angehörigen (kaum Empathiefähigkeit, sich selbst immer

groß machen, andere sehr stark abwerten, keine Kritikfähigkeit etc.). So gehen oftmals Beziehungen in die Brüche. Negative Ereignisse, wie das Scheitern der Partnerschaft oder das Verlieren des Jobs wegen Interaktionsschwierigkeiten, können dazu führen, dass die Menschen zusätzlich noch eine psychische Erkrankung wie z. B. eine Depression oder Angststörung entwickeln. Dadurch, dass sich viele narzisstische Personen in die Arbeit stürzen – da das Einzige ist, was sie gelernt haben – sich maßlos überfordern und viel zu viel aufhalsen, kann es auch zu einem Burnout kommen. Erst dann kommen die Betroffenen zur Therapie. Oder auch, wenn ein Partner/ eine Partnerin sagt: »Wenn du nicht in Therapie gehst, verlasse ich dich!« Manchmal wenden sich auch Kinder ab und drohen mit Kontaktabbruch.

Wenn dann diese Menschen z. B. mit einer Depression zu dir kommen, findest du dann schnell heraus, dass eigentlich eine narzisstische Persönlichkeitsstörung dahinter liegt?

Es kommt drauf an. Manchmal blitzt es schon sehr früh hervor, weil es im Auftreten schon schnell spürbar wird, da sich diese Menschen auch in der Therapie sehr groß machen und als sehr toll darstellen. Schon im Erstgespräch wird dann oftmals vermittelt, dass es ja eigentlich kein Problem gibt. Meistens dauert es ziemlich lange, bis sie sich öffnen können und mal hinter die Fassade blicken lassen. Da braucht es sehr viel Fingerspitzengefühl und Geduld – weil Narzissten dieses Abwerten von Menschen auch mit mir als Therapeutin machen und sehr stark meine Kompetenz hinterfragen. Manchmal ist auch das Gegenteil der Fall, dass ich über die Maßen gelobt werde. Das lässt mich dann schon hellhörig werden.

Was braucht es, um mit einer narzisstischen Person arbeiten zu können und wie lernfähig ist diese?

Definitiv Zeit und eine gute therapeutische Beziehung. D. h., es ist auch oft eine Frage, ob es zwischen Patient/in und Therapeut/in matcht. Ich als Therapeutin muss mich auch darauf einlassen können, mich selbst sehr zurück zu nehmen und auch einen Umgang mit der Abwertung zu finden – mich nicht verunsichern zu lassen und souverän aufzutreten. Ebenso ist es wichtig, dem Betroffenen zu signalisieren, dass er in guten Händen ist und wir den Weg gemeinsam gehen – aber dass der Weg schon sehr holprig wird, da wir es hier mit einer fortgeschrittenen psychischen Erkrankung zu tun haben.

Wir erleben leider oft, dass es scheitert – besonders in der Anfangsphase. Wenn es da nicht gelingt, eine gute Beziehung aufzubauen, werden Therapien oft sehr schnell beendet – auch unschön. Narzisstische Menschen gehen häufig mit Wut da raus. Sie sind sehr leicht kränkbar. Daher sollte man nie zu früh Kritik üben, sondern sehr gewählt schauen, wann man diese anbringt und ob die therapeutische Beziehung schon stark genug ist.



Gibt es irgendwann den Punkt, an dem du dem Patienten/der Patientin dann sagen kannst, dass er/sie eine narzisstische Persönlichkeitsstörung hat?

Ich versuche, das irgendwann auch konkret zu benennen, aber erst zu einem späten Zeitpunkt. Einige erleben es tatsächlich auch als Erleichterung, das zu wissen. Ich kann dann besser aufklären, welche Denkmuster die Person hat, die evtl. schwierig sind und welche Grundbedürfnisse sie hat. Eine sehr bedürfnisorientierte Therapie ist dann wichtig, um der Person zu helfen, Fähigkeiten in der Interaktion zu lernen und ihr Leben so zu gestalten, dass sie lebensfähiger, glücklicher und zufriedener wird.

Diese Menschen haben ja meistens die Annahme über sich selbst, dass sie nur etwas wert sind, wenn sie etwas leisten. Also ist es auch viel Arbeit am Selbstwertgefühl – zu vermitteln, dass es viel anderes gibt, das einen Menschen liebenswert macht. Grundlage dafür ist eine echte Motivation. Wenn diese da ist, können diese Menschen sehr viel lernen. Das ist durchaus machbar, aber ein langer Weg.

Ist das Thema nach einer Therapie abgehakt?

Diese Störung wird nie verschwinden, aber es geht darum, dass die Betroffenen lernen, bessere Beziehungen mit anderen Menschen pflegen zu können. Es braucht dafür keine lebenslange Therapie, aber ich würde schon empfehlen, immer wieder in die Selbstreflexion zu gehen. Das kann im professionellen Kontext geschehen oder auch in einer Partnerschaft, in der man sich auf Augenhöhe Feedback geben kann. Aber grundsätzlich kann ich sagen, dass therapeutische Hilfe über Jahre hinweg nötig sein wird, auch weil oftmals weitere psychische Störungen dazu gekommen sind.

Was muss man beachten, wenn man im näheren Umfeld mit einer narzisstischen Person zu tun hat?

Erstmal glaube ich, dass es wichtig ist, selbst ein gutes Selbstwertgefühl zu haben – stark und selbstsicher zu sein. Es ist sehr wichtig, sich nicht unterkriegen und verunsichern zu lassen – was super schwierig ist, weil diese Menschen oft genau wissen, welchen Knopf sie drücken müssen und wie sie verletzen können. Abgrenzung ist daher das Allerwichtigste. Sicherlich ist es auch eine Maßnahme, den Kontakt zu reduzieren und je nachdem, wie ausgeprägt die Störung ist, den Kontakt auch abzubrechen.

Als Therapeutin wirst du ja sehr viel bewertet und in Frage gestellt. Was hilft dir, dennoch dran zu bleiben?

Das Wissen um die Persönlichkeitsstörung. Dass ich weiß, dass es eine Ursache für das Verhalten gibt. Diese Menschen haben in ihrer Kindheit oft viel Pech gehabt und waren eigentlich sehr bedürftige Kinder. In der Regel stecken dahinter sehr verletzte und sensible Menschen. Und das gilt es, am Ende herauszuarbeiten – dass sie sich auch mal vor anderen verletzlich zeigen dürfen.

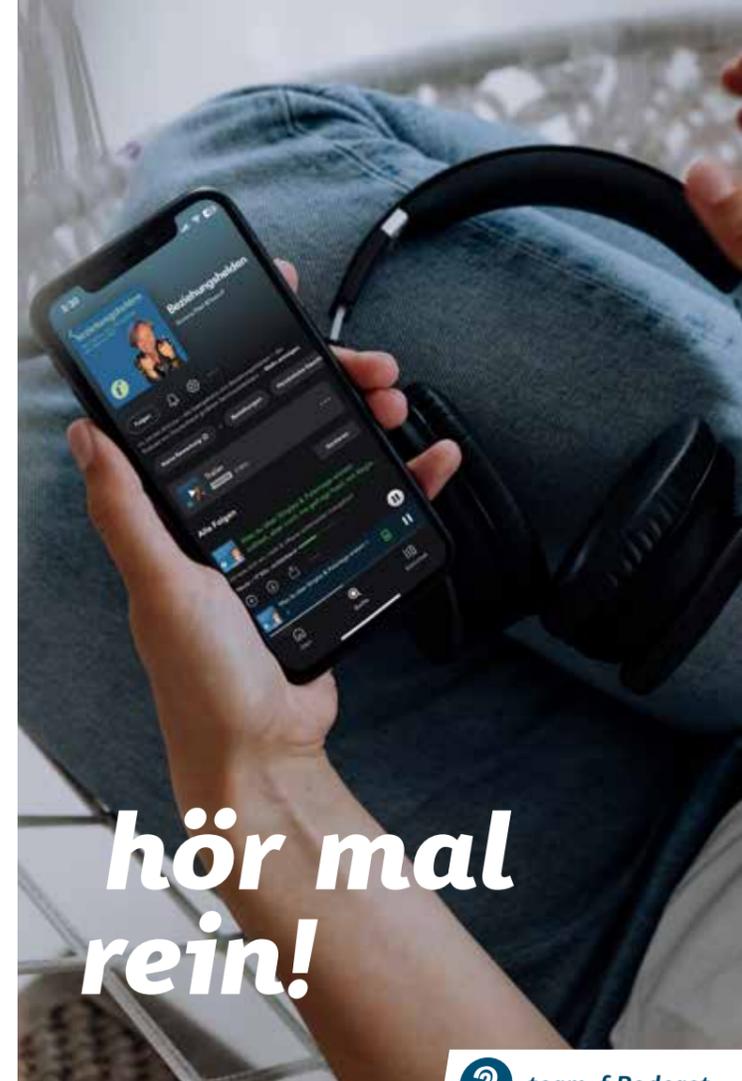
Was ist dir wichtig in diesem Zusammenhang noch mitzugeben?

Im privaten Kontext möchte ich mitgeben, sich im Umgang mit narzisstischen Menschen treu zu bleiben, wenn man merkt, dass diese einen verunsichern – das als Chance zu nutzen, am eigenen Selbstwert zu arbeiten und stark zu bleiben. Sicherlich ist es wichtig, das verletzte Kind hinter diesen Menschen zu sehen. Das sollte aber keine Rechtfertigung dafür sein, dass sie andere Menschen abwerten und verletzen dürfen.

Im Therapiesetting würde ich gerne anderen Therapeuten mehr Mut wünschen, sich zu trauen, mit diesen Menschen zu arbeiten und selbst stabil genug zu bleiben, um diese Therapie weiterführen zu können. Die Therapie mit narzisstischen Persönlichkeiten kann durchaus spannend und auch erfolgreich sein. Es ist sogar möglich, dass man auf eine Ebene kommt, auf der man gemeinsam darüber lachen kann, wenn sich die Person wieder besonders toll darstellt. Manchmal schaffen es die Menschen, nicht mehr alles so ernst zu nehmen und selbstironisch zu sein. Das ist dann ein toller Erfolg für mich als Therapeutin. ■



Nora Brinkschulte ist Psychologin M.Sc. und Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und arbeitet seit 2015 in ihrer eigenen Praxis in Münster. Aktuell ist sie in Elternzeit.



hör mal rein!

team-f Podcast

Bei den »Beziehungshelden« geht es um dich und deine Beziehungen. Simona und Team berichten von eigenen Erfahrungen und diskutieren spannende Themen rund ums Mit- und Füreinander.

Möchtest du mehr über die Autorinnen und Autoren und ihre Erfahrungen mit dem Thema »toxische Beziehungen« erfahren? Bald sind sie im Podcast zu hören!

bei Spotify und Co.

Der Podcast fürs Füreinander mit Simona Pfeil



Unsere Empfehlung

Ich bin ich – und das ist gut so!

Raus aus der Minderwertigkeit, rein in ein lebendiges, kraftvolles Leben in guter Balance! Eine gute Beziehung zu mir selbst, im Kontakt zu mir, meinem Körper und meinen Gefühlen zu sein ist kein Luxus, sondern Resilienz- und Gesundheitsfördernd. In unserem Alltag sind wir häufig in einem Hamsterrad aus vielen Anforderungen, Funktionieren müssen und Erwartungen gefangen. Misserfolge und Enttäuschungen machen uns müde und wir verlieren uns in negativen Denkschleifen über uns selbst. Das muss nicht so bleiben!



09232 Hartmannsdorf
15.11.2025
Freikirche
Hartmannsdorf
Anja Schnake
25 664 71

Weitere Termine online unter www.team-f.de





Die Kunst, herausfordernden Menschen ein »Stopp« zu setzen!

von Anja Schnake

Jeder von uns ist im Alltag herausgefordert abzuwägen, wie wir unsere Zeit-, Kraft- und Begabungsressourcen einbringen und wo wir ein »Stopp« setzen, um gesund zu bleiben und auch Zeiten zum Auftanken zu haben.

Menschen, die unser »Nein« ignorieren, uns manipulativ Schuldgefühle vermitteln und so bewirken, dass wir am Ende doch das tun, was sie wollen, sind die Personen, bei denen es uns besonders schwer fällt, standhaft zu uns zu stehen. Nachfolgend teile ich mit euch ein paar echte Beispiele. Um die betroffenen Personen zu schützen, habe ich die Beispiele verfremdet.

Nadine liebt ihre Familie und betreibt einen Laden. Es geht ihr gut, nur die Beziehung zu ihrer Mutter macht vieles kompliziert. Sie hat schon alles Mögliche versucht, ihrer Mutter respektvoll klarzumachen, dass sie auch eigene Pläne hat und nicht »springen« will, um sich an ihre Vorstellungen anzupassen. Einmal forderte ihre Mutter, dass Nadine ihr an einem bestimmten Tag im Garten helfen sollte, um diesen winterfest zu machen. Nadine hatte aber mit ihren Kindern zwei Termine und wollte eigentlich endlich ihre Fenster putzen. Das sagte sie ihrer Mutter, doch die beschimpfte sie, wie undankbar sie sei und dass sie nie Zeit für sie habe – Nadine sei so egoistisch! Also verschob Nadine ihre eigenen Termine und machte es möglich. Doch der Besuch war sehr kräftezehrend und ihre Mutter machte sie permanent klein und kritisierte sie. Die folgenden zwei Tage litt Nadine unter Migräne. Sie fragte ihre Freundin, was sie nur falsch machte. Sie fühlte sich klein und minderwertig.

Torsten leidet unter starken Magenbeschwerden. Jedes Mal, wenn er auf der Arbeit seinem Chef begegnet, krampft sich alles zusammen. Der Chef ist laut, dominant und schreit die Mitarbeitenden schnell an. Seine Meinung und Verhaltensweise sind für ihn die einzig richtigen, alle anderen sind zu dumm und zu langsam. Torsten ist ein detailgenauer Mensch, hat eine hohe Fachkompetenz und arbeitet gründlich. Bei den Kollegen ist er als sehr umgänglich beliebt. Der Chef fordert viele Überstunden, was Torsten in ein Dilemma bringt, weil ihm Zeit mit seiner Familie wichtig ist.

Kathrin arbeitet als Krankenschwester. Sie möchte mehr Selbstvertrauen entwickeln. Sie glaubt, sie sei zu langsam, zu schusselig und wertlos. Auch sagt sie von sich, dass sie sehr unordentlich sei und ihre Aufgaben nicht schaffe. Sie hat sehr große Selbstzweifel und Ängste. Ihre Freunde wundern sich über diese Selbstsicht. Denn Kathrin ist super organisiert, hat andere Menschen im Blick und kümmert sich liebevoll um sie. Die Freunde sehen das Problem eher darin, dass Kathrin sich von ihrem Ehemann wie eine »Fußmatte« behandeln lässt. Er ist tyrannisch, launisch und wird schnell wütend. Immer wieder sagt er ihr, dass sie ihn mit ihrer Langsamkeit oder Unordnung so aufrege. Sie sei schuld, dass er so schlechte Laune habe. Kathrin hat ihn bisher in Schutz genommen. Doch jetzt ist sie zu erschöpft und will endlich wieder Kraft und Selbstvertrauen gewinnen. Aus Angst, etwas falsch zu machen, kann sie schon nicht mehr richtig schlafen.

Alle drei sind erwachsene Personen, die ein Recht auf Würde, Respekt und ein Miteinander auf Augenhöhe haben. Jedoch knicken sie bei herausfordernden Personen ein, sind unsicher, verängstigt, zweifeln an sich selbst und würden sich am liebsten verstecken – sie sehnen sich danach, dass die anderen sie einfach nur lieb haben. Das ist eher ein kindliches Verhalten. Als Christen denken sie außerdem, sie müssten »Frieden um jeden Preis« halten und haben ein schlechtes Gewissen, weil ihnen das nicht gelingt.

Welche Schritte haben eine Veränderung bewirkt?

Nadine besuchte ein Seminar, in dem es um gesunde Beziehungen ging. Mit Erstaunen wurde ihr klar, dass sie als Erwachsene ein eigenes Leben hat und nur für ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse verantwortlich ist und nicht für die ihrer Mutter oder anderer Personen. Sie erkannte, dass sie sich selbst die Erlaubnis geben muss, um zu sich und zu dem, was sie will und was sie nicht will, stehen zu können.

Sie rief ihre Freundin Melanie an und erzählte von einer Übung im Seminar. Mit ihr wollte sie versuchen, das zu üben. Beide stellten sich gegenüber und Nadine sagte mutig:

»Ich bin nur für meine Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse verantwortlich und du bist für deine verantwortlich.«

Zunächst wirkte Nadine sehr unklar, leise, vermied den Blickkontakt und ihre Körpersprache war nicht überzeugend. Melanie half ihr mit viel Humor, mehr zu schauspielern, bis es stimmiger wurde. Dann übernahm sie den Part der Mutter und Nadine formulierte klar, dass sie leider schon Termine habe und an dem Tag nicht kommen könne. Stattdessen könne sie an Tag X für zwei Stunden im Garten helfen.

Torsten hatte eine ähnliche Übungsidee in einem Buch gelesen und übte mit seiner Frau. Bei ihr fühlte er sich sicher und traute sich zu sagen:

»Ich bin okay und du bist okay!«

Ihm war bewusst geworden, dass sein Chef ihn an seinen Vater erinnerte und es half ihm, sich bewusst zu machen, dass er heute erwachsen und ein kompetenter Fachmann ist. Er erlaubte sich, seinen »Stand« einzunehmen und nicht in ein kindliches Denken zu rutschen.

Außerdem hatte er etwas über unterschiedliche Typen gelesen und verstand, dass sein Chef nur auf klare, kurze Aussagen reagierte und bei langen Erklärungen und Befindlichkeiten blockte. Bei der nächsten Konfrontation sagte Torsten: »Stopp, bitte bleiben Sie sachlich. Hier sind drei Fakten... Wir können verschiedene Lösungswege gehen. Aus meiner Sicht sparen Sie mit Methode XY Zeit und das ist gewinnbringender.« Der Chef war perplex und respektierte Torsten daraufhin viel mehr und nahm ihn als ebenbürtiges Gegenüber wahr.

Kathrin suchte sich professionelle Begleitung in einer Beratungsstelle, weil sie zuhause immer kränker und erschöpfter wurde. Ihre Freunde hatten sie sehr dazu ermutigt. In der Beratung lernte sie, zu sich und ihren Stärken und Begrenzungen »ja« zu sagen. Es erleichterte sie, zu erkennen, dass sie nicht komplett falsch ist. Mithilfe der GfK (Gewaltfreie Kommunikation) lernte sie, Gespräche mit ihrem Mann vorzubereiten und zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu stehen. Sie übte Worte und Sätze für Gespräche mit ihrem Mann und lernte neue Strategien kennen, wie sie sich vor seinen verbalen Entgleisungen schützen konnte. Sie erklärte ihrem Mann, dass sie sich nicht mehr respektlos behandeln lasse und den Raum verlassen werde, wenn er das nicht beachtete. Es dauerte eine Zeit, bis sie kein schlechtes Gewissen und Selbstzweifel mehr plagten und sie neue Kraft gewann.

Unsere Empfehlung

Angemessen Grenzen setzen

Ein klares »JA«, ein klares »NEIN«, das will geübt sein! – In diesem Tagesseminar kannst du ganz praktisch in einem sicheren Rahmen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, deine individuellen Grenzen wahrzunehmen und nach außen zu schützen. Wie kann ich Konflikte mit mir selbst und daraus resultierend mit meinen Mitmenschen und Kollegen lösen? Wie kann ich meine Kraft- und Zeitressourcen weise einsetzen? Wie sage ich klar, aber freundlich, dass ich die Aufgabe nicht übernehmen möchte oder ein bestimmtes Verhalten so nicht akzeptieren kann?



34131 Kassel

05.07.2025

CVJM-Tagungshaus Kassel

Anja Schnake

25 902 04

Weitere Seminare online unter www.team-f.de

Unsere Empfehlung

Grenzen setzen – Methoden und Ideen für die Praxis

Ein alltägliches Thema in der Beratung, Leitung und Begleitung von Menschen ist die Erfahrung der Grenzverletzungen. Mit welchen Methoden können wir diese Menschen begleiten und anleiten, neue und gute Grenzen in ihrem Leben aufzubauen und so zu mehr Lebensqualität zu gelangen. Dabei will dieses Seminar helfen. Es baut auf der Selbsterfahrung des Seminars vom Vortag auf, anhand derer wir Vorgehensweisen reflektieren, einüben und den Methodenkoffer mit Praxiserfahrungen füllen werden.



34131 Kassel

06.07.2025

CVJM-Tagungshaus Kassel

Anja Schnake

25 902 05

Weitere Seminare online unter www.team-f.de

Veranstaltungstipp



»Auszeit – Auftanken – Neuorientierung« für Seelsorgende, Berater, Leitende, Fachkräfte im sozialen Bereich mit Anja Schnake.
www.lebensberatung-schnake.de

»Was der andere tut, tut er für sich und nicht gegen mich!«

Dieser Satz von Marshall Rosenberg half ihr sehr, bei sich zu bleiben und zu verstehen, dass ihr Mann eigene Gründe hatte, wieso er sich so verhielt.

Wie kann es weitergehen?

In manchen Fällen ist eine räumliche Trennung und manchmal auch ein Kontaktabbruch zum eigenen Schutz wichtig, wenn die herausfordernde Person gar nicht oder »noch« nicht einsichtig ist.

Doch in diesen Beispielen sind alle drei an ihren »herausfordernden Mitmenschen« gewachsen, weil sie den Mut hatten, zu sich und ihrem Recht auf Würde und Selbstschutz zu stehen. Das hatte jeweils auch Auswirkungen auf ihr Gegenüber. In diesen Geschichten schafften die Beteiligten es, die Beziehungen zu erhalten, wenn auch mit klaren Grenzen und Spielregeln.

Nadine merkte, dass ihre Mutter sie auf Dauer nur respektiert, wenn Nadine ausschließlich kurze, geplante Zeiten mit ihr verbringt. Sie betrauert, dass sie nicht die gewünschte Anerkennung von der Mutter bekommen wird und gestaltet nun die Beziehung so gut es möglich ist. Ihre Migräne meldet sich immer seltener.

Torsten hat Selbstvertrauen gewonnen und den Mut, sich eine neue Arbeitsstelle zu suchen. Dort fühlt er sich nun mit seiner Kompetenz und seiner ruhigen Art wertgeschätzt. Seine Magenbeschwerden treten seitdem nur noch bei viel Stress auf.

Kathrins Mann hat verstanden, dass seine starken Gefühle aus einem Mangel und Trauma in seiner Biografie kommen. Er hat sich selbst professionelle Beratung gesucht. Beide sind zuversichtlich, dass sie auf einem guten Weg sind.

Alle haben sich Unterstützung gesucht und eine neue Freiheit und Lebensqualität gewonnen. Wer es schafft, übergreifenden Menschen zu sagen, was er will und was nicht, gewinnt Respekt und Achtung vor sich selbst und häufig auch beim Anderen. Die Grenzsetzung soll dazu dienen, einen guten Rahmen zu schaffen, die Beziehungsform miteinander zu leben und zu gestalten, die eben möglich ist. Im Psalm 147, 14 steht:

»Gott sagt: Ich will dir Frieden schenken innerhalb deiner Grenzen!«

Das wünsche ich dir von Herzen. Viel Segen beim Üben vom Grenzen setzen! ■



Anja Schnake arbeitet in der eigenen Beratungspraxis (www.lebensberatung-schnake.de). Sie ist Resilienztrainerin und bundesweit als Referentin unterwegs. Bei team-f unterstützt sie die Leitung in Sachsen und bietet verschiedene Seminare an. Sie erfreut sich an ihrer wachsenden Familie mit Kindern und Enkeln.

team-f gibt Einblick Familien- aufstellung auf biblischer Basis

Wir haben unsere Mitarbeitenden gefragt:

Warum denkt ihr, dass diese Methode für viele Menschen hilfreich sein könnte?

Familienaufstellungen können helfen, versteckte familiäre Muster und Konflikte aufzudecken, die zu Stress und emotionalen Problemen beitragen. Durch Familienaufstellungen wird klar, wie vergangene Ereignisse oder Beziehungen das aktuelle Leben beeinflussen. Durch das Bewusstwerden und Bearbeiten dieser Dynamiken können Menschen mehr Klarheit und Frieden in ihrem Leben finden.

Was passiert bei der Aufstellung auf biblischer Basis?

Das Phänomen wird oft als »repräsentierende Wahrnehmung« beschrieben. Zuerst wird im Anfangsgebet Gott gebeten, in die Aufstellung mit seinem Heiligen Geist helfend hineinzuwirken. Dann klärt und präzisiert der Moderator im Vorgespräch mit dem Ratsuchenden das Anliegen: Wo drückt der Schuh genau? Was möchte ich wirklich? Es werden Information und Fakten gesammelt. Dabei wird das Anliegen klar formuliert und festgelegt, welche Repräsentanten (bspw. Mutter, Bruder, Partner etc.) für das Anliegen relevant sind. Die Repräsentanten (auch für sich selbst) werden vom Ratsuchenden ausgesucht und im Raum positioniert. Diese können dabei Gefühle und Empfindungen der Personen wahrnehmen, die sie repräsentieren, obwohl sie nichts über diese wissen. Einige Erfahrungen reichen von Gefühlen, die die betreffende Person hatte, bis hin zu Sätzen die diese Person tatsächlich gesagt hat. Das wiederum kann für die ratsuchende Person zur entscheidenden Erleuchtung für neues Denken und Handeln werden. Im Prozess nimmt der Ratsuchende auch die eigene Position

ein, um nochmal aktive Schritte gehen zu können (bspw. eine Grenze setzen, Vergebung aussprechen, etwas bewusst loslassen etc.). In diesem Prozess können Stellvertretende auch Erkenntnisse über ihr eigenes Leben gewinnen.

Wissenschaftlich ist das nicht vollständig geklärt, aber viele Teilnehmer berichten von ganz besonders wertvollen Erfahrungen, die ihnen Zusammenhänge und Beziehungsabläufe in der Familie oder im Umfeld deutlich gemacht haben, die ihnen sonst verborgen geblieben wären.

Warum brauchen wir dafür Menschen, die stellvertretend für uns Familiendynamiken verkörpern?

Wir alle sind von Gott mit einer sehr hohen emotionalen Intelligenz ausgestattet und nehmen von Anfang an unzählige unbewusste oder bewusste Situationen wahr, sodass wir uns unglaublich gut in die Wahrnehmung anderer Menschen hineinversetzen können. Uns selbst gegenüber haben wir da leider oft hausgemachte Blockaden. Es kommt schon mal vor, dass man seiner Wahrnehmung wenig oder gar nicht traut. Daraus folgt: Wir brauchen einander.

Was macht den Unterschied zwischen christlicher/säkularer Familienaufstellung?

Es gibt ethische Grundregeln, die absolut identisch sind. Im christlichen Bereich wird vermehrt auf Vergebungsprozesse und Versöhnung geachtet, auch Gebet spielt eine große Rolle. Jesu heilsame Berührung und Trost erleben tut dabei so gut. Die Beziehung zu Gott und den Menschen wird sichtbarer gemacht.

Muss man als Teilnehmer/in bestimmte Voraussetzungen mitbringen?

Nein, nur eine Offenheit, sich auf den Prozess einzulassen. ■



Teilnehmerstimme

»Aufstellungen haben mir sehr geholfen, meine schwierigen Seiten und Gefühle zu verstehen und in Heilung zu bringen. Sie haben auch geholfen, schwieriges Verhalten meiner Eltern nachzuvollziehen, Altlasten bei ihnen zu lassen und mich mit ihnen zu versöhnen. Wunderbar finde ich, dass bei der team-f Aufstellungsarbeit im Glauben an Jesu Heilung, biblisch gegründet und mit Gebet begleitet wird. Das entfaltet eine weitere, tröstliche Dimension von Gnade und Heilung für schwere Themen des Lebens.«
Carl

Jetzt anmelden!



Unsere Aufstellungsseminare findest du auf unserer Homepage.

team-f Shop für dich und euch

Online stöbern
und bestellen:
team-f.de/shop



Bestellen per Telefon:
02351 985948-0

Ausgewählte und bewährte Produkte rund um die aktive Gestaltung von Beziehungen und Lebenswegen:

Wir beide – der Kurs
Sieben Sofa Abende für Paare
Preis: 29,80 €

team-f Liebespiel
komplett
Preis: 10,00 €

Paarhandschuh
3-teiliges Handschuhset
Preis: 15,95 €

team-f Gutschein

Du bist auf der Suche nach einem sinnvollen Geschenk mit Mehrwert? Dann ist unser Gutschein genau das Richtige. Er kann sowohl für unsere Angebote aus dem aktuellen Programm als auch für Produkte in unserem Shop eingelöst werden.



Online weiterlesen: Weitere Artikel zum Thema findest du auf team-f.de



Das Gift in mir

Wie wir uns selbst mit toxischen Verhaltensweisen zerstören können

von Sarah Schwarz

Nicht umsonst heißt es, dass wir uns selbst die größten Kritiker sind. Das ist auch nicht nur schlecht und manchmal ist der eigene Rat auch wertvoll. Was aber, wenn die innere Kritikerin, der innere Kritiker immer lauter wird und kein gutes Haar mehr an uns lässt? Woran erkenne ich toxisches Verhalten mir selbst gegenüber und wie komme ich da raus?

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!



Achtung – Toxische Beziehungen! Tipps für die Kennenlernphase als Single

von Gerd Hutschenreuter

Die Kennenlernphase ist eine aufregende Zeit, in der wir neue Menschen treffen und herausfinden, ob eine tiefere Verbindung entstehen kann. Doch nicht jede Beziehung ist gesund, und es ist wichtig, frühzeitig zu erkennen, ob jemand mir nicht gut tut – aber wie finde ich das heraus? Wann lasse ich noch ein Kennenlernen zu? Und wie wachse ich darin, zu erkennen, wer gut für mich ist?

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!



»Wenn du nicht willst, was ich will« Die Macht der Manipulation

von Katrin Kroll

Kennen wir das nicht alle? Es ist uns unangenehm, wenn wir etwas dringend brauchen oder möchten und der andere das einfach nicht will. Das passiert uns immer wieder und gehört zum normalen Alltagsleben dazu. Spannend ist die Frage, was dann passiert. Wie gehe ich damit um, wenn der andere nicht meinen Bedürfnissen oder meinem Willen entsprechend reagiert?

Diesen Artikel kannst du online lesen und teilen!



Dr. Eberhard und Claudia Mühlán



Selbstwert + Gefühle

In diesem Buch bekommen Eltern und Erzieher einen Leitfaden, wie sie das Selbstvertrauen und den Selbstwert eines Kindes fördern können. Denkanstöße, Fragebögen und Kommunikationsspiele leiten Kinder wie Eltern an, mit ihren oft widersprüchlichen Emotionen besser umgehen zu können.

Preis: 12,95 €

Dirk und Christa Lülíng



Lastentragen – die verkannte Gabe

Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger. Es ist ein relativ neu entdecktes Phänomen. Etwa ein Fünftel aller Menschen empfindet wesentlich sensibler als andere – eine ganz besondere Begabung.

Preis: 14,80 €

Impressum

Herausgegeben von:
team-f e.V. – Christliche Seminare für Einzelpersonen, Paare und Familien
Honseler Bruch 30, 58511 Lüdenscheid
T. 02351 98 59 48-0, F. 02351 98 59 48-10
info@team-f.de, www.team-f.de

team-f ist Mitglied der Evangelischen Allianz.
Seit dem 1. Juli 2011 ist team-f eine Partnerschaft mit der Stiftung für Familienwerte eingegangen.

Redaktionsteam:
Sonja Brocksieper, Jakob Deutschmann,
Tanja Hutschenreuter, Lena Knaack, Petra Miß,
Simona Pfeil, Sarah Schwarz, Christian Siegling,
Ute Wagner

Design:
gobasil GmbH www.gobasil.com, team-f

Druck:
medienzentrum süd, www.mzsued.de
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Fotos:
team-f; AdobeStock: soleg; BullRun; Istockphoto.com: swissmediavision; SvetaZi; Orbon Alija; PeopleImages; Rawpixel; shutterstock: LAONG; pexels.com: anastasia-shuraeva; cottenbro; eky-rima-nurya-ganda; igor-la-prado; kseniachernaj; liza-summer; shvets-production; unsplash.com: broke-cagle;

Schutzgebühr: 2,80 €



»Wir kamen beladen, belastet und perspektivlos. Wir gehen mit neuer Motivation, gestärkt und gesegnet.«



Neue Perspektiven für Paare

Beziehungen werden manchmal durch besondere Umstände auf die Probe gestellt: Krisen, Stress, Krankheit, Verlusterfahrungen, Traumata, Interkulturalität uvm. fordern Paare heraus, aktiv an ihrer Beziehung zu arbeiten.

Wir wollen euch ermutigen und dabei begleiten, eure Herausforderungen konstruktiv anzugehen – für eine stabile und erfüllte Partnerschaft.

Hier geht's zu unseren Angeboten für Paare:

