

CHRISTIAN HEMSCHEMEIER

Die neue Dimension der Liebe



CHRISTIAN HEMSCHEMEIER



DIE NEUE
DIMENSION
DER
LIEBE

Wie wir uns in Beziehungen
wahrhaftig berühren,
zutiefst verbinden und
gemeinsam wachsen



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Ratschläge
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft.

Dennoch übernehmen Autoren und Verlag
keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch
dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben.
Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2022 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotive: Fond: © Art Mara / creative market;

Herz-Illustration: © Daniela Hofner

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34291-4

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



Inhalt

<i>Einleitung</i>	9
Dystopia • Utopia	
Die Krise der Beziehungsstrukturen	19
<i>Toxische Beziehungen</i>	21
<i>Unerfüllte Beziehungen</i>	26
Die dritte Dimension: Jahrtausende des Egos in Beziehungen	29
<i>Das Ego in der Tiefenpsychologie</i>	30
Sigmund Freud • C. G. Jung • Ego und inneres Kind	
<i>Typische 3D-Dilemmata</i>	42
Ego und Partnerwahl • Rosenkrieg • Eifersucht • Beleidigt sein • Die »Mafia-Strategie« • Sich unnötig klein und abhängig machen • Alkohol und andere Rauschmittel • Primäre und sekundäre Gefühle • Manipulation • Das Ego macht nicht satt • Das Ego als Wächter unseres Schmerzkörpers	
<i>Das Ego und Bindungsthemen</i>	88
Das Ego des Minuspols: Bedürftigkeit nach vielen Personen • Das Ego des Pluspols: Abhängigkeit von einer Person • Unteraktivierte Beziehung als Abspulen von Regeln	
<i>Die Ego-Liebe in den Medien</i>	103
<i>Bauchgefühl als Reaktion aufs Ego: Ein guter Indikator</i> . .	105



<i>Die vierte Dimension: Zeit des Übergangs</i>	109
<i>Warum scheinbar alles schlimmer wird</i>	111
<i>Die ersten Meilensteine auf dem Weg nach 5D</i>	119
Die Vorphase • Meilenstein 1: Erkennen, dass du Opfer geworden bist • Meilenstein 2: Eigene Anteile am Opfer-Status erkennen • Meilenstein 3: Eigene Täter-Anteile erkennen • Meilenstein 4: Die Wüste • Meilenstein 5: Universelle Liebe verstehen • Meilen- stein 6: Dualität und Liebe neu verbinden	
<i>Meilensteine in Sprache, Musik und Religion</i>	140
Gendergerechte Sprache • Musik • Religion	
<i>Ausbruchsversuche aus der Ego-Liebe der dritten Dimension</i>	150
Affären und geheime Dreiecke • Dauersingles • Offe- ne Beziehungen • Polyamorie • Die Frau wählt aus (Female Choice)	
<i>Warum es so schwierig ist, seine Probleme loszulassen (passiv-aggressiv)</i>	159
<i>Warum manche Freundschaften enden, wenn wir höher schwingen</i>	162
<i>Warum man Angst vor Erleuchtung haben kann</i>	167
<i>Wenn 3D zusammenbricht</i>	169
<i>Warum klassische Religionen uns hier nicht viel weiterhelfen können</i>	171
<i>Das spirituelle Ego</i>	179
<i>Wenn alle Kämpfe ausgefochten sind</i>	188
<i>Die Matrix</i>	192
<i>Sicherheit</i>	200



Die fünfte Dimension: Wo Liebe regiert	207
<i>Fiktive 5D-Welten</i>	208
Die Göttliche Komödie • »Star Wars« • Die Anderswelt	
<i>Neutralität und Ursprünglichkeit</i>	212
<i>5D-Liebe und die Gesetze der Dualität.</i>	215
Das Gesetz von der Freiheit • Das Gesetz vom Geben und Nehmen • Das Gesetz der Selbstverantwortung • Das Gesetz der Ehrlichkeit • Das Gesetz von Ursache und Wirkung • Das Gesetz der Anziehung oder Resonanz	
<i>Echte Empathie als vermittelnder Faktor</i>	223
<i>Warum wir keine Seelenpartnerschaften mehr brauchen . . .</i>	226
<i>Das Ende der »langweiligen« Beziehungen.</i>	230
<i>Monogame 5D-Beziehungen.</i>	232
<i>Wirklich neue Beziehungsformen in der fünften Dimension</i>	235
Offene Beziehungen • Teilgeöffnete Beziehungen • Ethische Polyamorie • Ethische Affären • Mischformen zwischen Freundschaften und Beziehungen • Beziehungen haben nicht mehr diese Vorrangstellung • Ein Hoch auf die romantische Liebe! • Das Spiel mit weiblichen und männlichen Energien • Trennungen in der fünften Dimension	
<i>5D-Beziehungen und Freundschaften</i>	246
<i>Höheres Ich und Intuition</i>	250



Deine 5D-Blase	255
<i>Bewusstseinsentwicklung und technischer Fortschritt</i>	255
<i>Was kannst du tun?</i>	257
Sich beobachten oder Der innere Flugschreiber • Sich deidentifizieren von Gedanken, Emotionen und vom Schmerzkörper • Das Unbewusste: Den blin- den Fleck erwarten • Nicht mehr global bewerten • Aufhören, zu kämpfen beziehungsweise zu vernich- ten • Ehrlich sein • Liebevoll dem Ego anderer nicht nachgeben • <i>Out of the box</i> und groß denken • Dein Feld reinigen • Überkommene Gelöbnisse loslassen und keine neuen bilden • Verrückte Dinge tun • Keine Rauschmittel nehmen • Sich fernhalten von niedrigschwingenden Emotionen • Es ist dein Le- ben!	
<i>Ebenen jenseits von 5D</i>	275
<i>Danksagung</i>	277
<i>Weitere Infos zu mir</i>	279
<i>Anmerkungen</i>	281

Einleitung

Dieses Buch handelt von der wirklichen Liebe. Diese Liebe ist universell, sie ist letztlich der Stoff, aus dem wir alle gemacht sind. Es gibt keine Grenzen und keine Beschränkungen dieser hohen Form der Liebe. Ich fokussiere mich vor allem auf die körperliche (romantische) Liebe in unseren materiellen dualen Ebenen und ihren Übergang aus derzeitigen Täter-Opfer-Energien. Ihr dienen diese Zeilen, und sie richten sich an jeden, der sich für diese Form der Liebe interessiert, egal, welche sexuelle Ausrichtung du hast und in welchem Beziehungskonstrukt du gerade bist (dazu gehört natürlich auch das Singledasein).

Es ist mein drittes Buch, und über die Jahre bin ich immer mehr zu einem Grenzgänger zwischen Psychologie und Spiritualität geworden. Ich liebe es, Übereinstimmungen zwischen diesen Welten zu finden, und doch haben sie jede ihre ganz eigene Berechtigung. Hier werden wir diesen Weg konsequent zusammen gehen. Warum ich über Psychologie schreibe, dürfte leicht zu verstehen sein, wenn man meinen Ausbildungshintergrund als Psychologe und Psychotherapeut sieht. Dies ist aber letztlich eine Welt des Verstandes, die mich beruflich wie persönlich irgendwann nicht mehr so richtig weitergebracht hat. Seit ein paar Jahren arbeite ich zunehmend mit »spirituellen Coaches« beziehungsweise Me-



dien. Das adressiert in erster Linie das Herz und eröffnet völlig neue Einsichten, aber auch vor allem zumindest für mich ein Gefühl, nach Hause gekommen zu sein. Natürlich hat dieser spirituelle Weg auch seine Tücken, doch ich finde, er ist eine hervorragende Ergänzung.

Immer noch würde ich jedoch sagen, selbst der spirituellste Weg muss sich im Alltag irgendwo bewähren, und wenn es nur darum geht, dass wir uns wohler fühlen. Die spirituelle Sicht hat mir sehr geholfen zu verstehen, wo wir mit unseren Beziehungen hingehen können (wenn wir das wollen). Das ist ein aufregender, wunderschöner Prozess.

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Folgenden die Begriffe »männlich« und »weiblich« und adressiere die Beziehung zwischen Mann und Frau. Die besprochenen Konzepte gelten aber uneingeschränkt auch für gleichgeschlechtliche Verbindungen oder anderweitige diverse Konstellationen. »Männlich/weiblich« kann man für sich auch übersetzen in »Yin/Yang« oder alternative Begriffe, welche die grundsätzlich duale respektive polare Natur unserer Realität beschreiben. Ich verwende aus ähnlichen Gründen das generische Maskulinum, damit sind aber – wie grammatisch ja auch vorgesehen – natürlich zu jedem Zeitpunkt gleichwürdig männliche, weibliche und diverse Menschen gemeint.

In diesem Buch gibt es viele Themen, die den ein oder anderen »triggern« können, weil die »Liebe in 5D« auf den ersten Blick sehr kontrovers erscheint – und weil heute, in pandemischen Zeiten, die Menschen scheinbar permanent



vorgespannt sind. Ich bitte deshalb darum, dieses Buch möglichst unvoreingenommen und mit dem Herzen zu lesen, dann wird es sich dir am besten öffnen!

Dystopia

Wer die Nachrichten schaut, kann eigentlich nur verzweifeln an der Welt. Klimakatastrophe, Kriege, Corona und so weiter und so fort. Dabei leben wir in einem vergleichsweise (noch) friedlichen Land, haben eine funktionierende medizinische Versorgung und sind in aller Regel finanziell abgesichert – wobei auch das in diesen Zeiten sehr zu wanken scheint. Man muss in der Geschichte nur etwas über hundert Jahre zurückgehen und sich vergegenwärtigen, wie das Leben war ohne die Errungenschaften der Medizin, moderne Operationsmethoden oder Hygienemaßnahmen nach heutigem Standard. Kein Wunder, dass die statistische Lebenserwartung nur halb so hoch wie jetzt war. Auch eine über so viele Jahrzehnte währende Zeit des Friedens hat es in Mitteleuropa lange nicht mehr gegeben. Trotzdem sind viele Menschen kreuzungslücklich, die psychischen Erkrankungen haben schon vor Corona massiv zugenommen und seitdem noch mal mehr.

Auch im Beziehungsbereich läuft es scheinbar nicht so prickelnd. Wenn ich auf einem großen Nachrichtenportal Artikel über toxische Beziehungen veröffentlichte, haben die un-



glaublich viele Aufrufe. Scheinbar sind viele nicht so richtig glücklich mit ihren Partnerschaften, teilweise sogar extrem unglücklich.

Vielleicht fragst du dich, ob früher alles besser war. Ich denke, es war nicht besser, es war wohl noch schlimmer, weil die Menschen in der Regel nicht rauskonnten aus ihren Beziehungen. Es leben noch (Ur)großeltern, die einem viel haarsträubendere Geschichten erzählen können, als man sie selbst erlebte. Mein Vater hat nach wie vor Albträume von der gefährlichen Nachkriegszeit, als in seinem Ort Gefangenenlager aufgelöst wurden. Oder als die siebenköpfige Familie nichts zu essen hatte.

Damals gab es genauso und wahrscheinlich noch mehr toxische Beziehungen und überhaupt ganz andere, rohe Arten der Konfliktbewältigung bei Paaren. Aber es gab auch kein Internet, in dem darüber berichtet wurde und in dem man sich problemlos hätte informieren können, und es existierten auch keine Strukturen dafür, dass man einigermaßen geordnet eine Beziehung verlassen konnte, wenn man das wollte. Es gab keine Telefonseelsorge und keine Mobbingbeauftragten und schon gar keine Paartherapie. Falls meine Eltern sich hätten trennen wollen, wäre das mit erheblichen beruflichen und privaten Konsequenzen verbunden gewesen – für beide.

Es wird ja andererseits auch gern gesagt, die auf romantischer Liebe gegründete Beziehung sei eine Erfindung der Moderne. Nun, es mag sein, dass früher Ehen in der Regel



stärker familiär vermittelt wurden. Aber das wird kaum heißen, dass man sich nicht in jemand anders verliebte, auch wenn man das vielleicht nicht ausleben konnte. Die romantische Liebe ist definitiv keine neue Erfindung, es gab sie schon immer, auch wenn sie nicht realisiert werden konnte.

Heute ist die Liebesbeziehung für viele fast schon der moderne Heilige Gral, auf den sich alle Erlösungswünsche richten. Dennoch haben wir unser Paradies noch nicht gefunden, auch wenn wir, glaube ich, durchaus auf einem guten Weg sind. Noch zu sehr suchen wir das Glück im Außen und beim anderen und scheitern dabei immer wieder. Man kann im äußersten Überfluss sein, man kann viele Menschen daten und sich trotzdem allein und depressiv fühlen. Solange wir nicht den tiefen Brunnen des eigenen Liebesstroms in uns angegraben haben, ist es schwierig, wirklich einigermaßen dauerhaft glücklich zu sein in dieser Welt.

Ich denke, es ist an der Zeit, dass wir uns auf den Weg der Heilung, der inneren Fülle begeben und eintauchen in die neue Dimension der Liebe. Dieses Buch soll helfen, sich aus dem emotionalen Dystopia der Menschheit (der dritten Dimension, 3D oder Welt der Täter-Opfer-Beziehungen und tiefen Verwurzelung in der Materie; gr. *dýs* [übel, krankhaft] und *tópos* [Platz, Stelle]) ein für alle Mal zu befreien, um über einen Transformationsprozess und einen höheren Grad an Bewusstheit (4D) schließlich in einer lichtdurchfluteten friedlichen Welt der fünften Dimension anzukommen (5D oder spirituelle Welt beziehungsweise unserem wirklichen Zuhause).



Utopia

An den Anfang eines 5D-Buches gehören einfach ein paar Worte über eine Utopie, die wir uns alle erschaffen können (gr. *ou* [nicht] und *tópos* [s. o.], eigtl. »das Nirgendwo«). Und ich bin mir ganz sicher, wir sind auf dem Weg dorthin. Aber angelangt sind wir da definitiv noch nicht.

Lass uns doch mal ein verrücktes Gedankenexperiment starten. Von irgendwoher müssen wir ja kommen. Wenn du dieses Buch in der Hand hältst, glaubst du wahrscheinlich auch nicht, dass wir ein »zufällig« zusammengewürfelter Haufen Atome mit ein bisschen Biochemie sind. Nehmen wir doch mal an, wir sind Seelen auf der Suche, sich immer neu auszuleben und auszudrücken. Liebe, die sich immer neu erfinden will. Um dies zu tun, müssen wir überhaupt erst mal Wünsche erfahren, ohne Wünsche kann man sich ja schlecht etwas erschaffen wollen. Wenn es Wünsche gibt, gibt es natürlich den Zustand, in dem man diesen Wunsch noch nicht erfüllt hat. Und damit entsteht mindestens ein klitzekleines bisschen Mikro-»Leid«, das uns antreibt. Man könnte es auch neutraler eine Art »Reibung« nennen, die wir positiv auflösen wollen, um das Ergebnis dann zu genießen. Bis wieder neue Wünsche erwachen. Ohne diese Reibung würde nichts entstehen, und es gäbe keinerlei Kreativität und Aktivität. Wenn wir einfach eine hundertprozentig zufriedene Blase wären in einem Riesenozean, wo sollte da etwas Neues entstehen? Die Größe dieser Reibung be-



stimmt auch das Ausmaß der nötigen Kreativität (und ebenso Schaffenskraft, wie wir sehen werden), diese Reibung aufzulösen.

Die drei Dimensionen, die wir in diesem Buch besprechen werden, haben also nichts mit Raumdimensionen zu tun. Es sind einfach Erfahrungsräume, von denen keiner per se besser oder schlechter ist. Sie haben jedoch eine unterschiedliche Dichte. Das heißt, die Reibung, die in diesen Räumen entsteht, ist unterschiedlich groß. Je höher die Dichte, desto mehr Reibung entsteht. Außerdem wird die »Materie« mit mehr Dichteträger, es dauert länger, und es braucht vor allem mehr kreatives Potenzial, Einfluss darauf zu nehmen. Das ist der Prozess, der unser Universum in einem spirituellen Sinne größer werden lässt.

Dies alles ergibt nur Sinn auf der Seelenebene. Das heißt, nur wenn wir uns als unsterbliche Seelen verstehen, die sich vorgeburtlich (pränatal) vorgenommen haben, bestimmte Erfahrungen in der polaren Welt zu machen. Zu diesem Zweck erfüllen wir in der aktuellen Inkarnation bestimmte vorher geschlossene Kontrakte, zum Beispiel mit anderen Seelen, die mit uns in die materielle Welt kommen und uns vor mehr oder weniger großen Herausforderungen stellen (lat. *incarnatio* [Fleischwerdung, kirchenlat. Menschwerdung]).

Ich denke also, wir alle sind freiwillig auf dieser an sich wunderschönen Erde und wollen dieses verrückte Spiel mitspielen – wobei wir vergessen, was für hervorragende lichtvolle Schöpferwesen wir sind und welche vorgeburtlichen



Vereinbarungen wir getroffen haben – und in der dichten Tiefe dieser im spirituellen Bereich häufig sogenannten dritten Dimension unsere Erfahrungen machen: Wie ist es, wenn wir *nicht* in Lichtgeschwindigkeit erschaffen können? Wie ist es, wenn man sprichwörtlich ganz unten aufgekommen ist – und dann ganz langsam realisiert, wie mächtig man ist, und wieder aufsteigt? Was für wunderbare Welten kann man dabei erschaffen? Was für eine verrückte Reise wäre das? Der Himmel ist etwas, was wir hier erschaffen wollen, und nicht etwas, in das wir uns in religiöser Abwendung flüchten.

Du fragst dich vielleicht: Wie kann die Liebe siegen in solch einem Chaos, das es hier auf der Erde gibt? Und ich meine wirkliche, echte Liebe, nicht nur diese verkrüppelte Ego-Version, die wir meistens erleben.

Ich glaube, viele von uns haben sich entschieden, jetzt mal weiterzugehen und die dritte Dimension der Liebe, die das Spielbecken der Täter-Opfer-Beziehungen ist, hinter sich zu lassen. Dieser Übergang, in dem wir gerade sind, ist sehr rumplig und fordert uns extrem viel ab.

Ich denke, viele wollen jetzt in den Bereich gehen, den die spirituelle Welt gern die »fünfte Dimension« nennt. Interessanterweise kann ich mir das im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen sehr gut vorstellen. Man braucht nicht mal viel Spiritualität, um sich das herzuleiten, es reicht auch Psychologie, aber die Spiritualität macht es einfach so viel bunter und schöner. Das Buch ist dem Ziel



gewidmet, dir diese fünfte Dimension schmackhaft zu machen, sodass du dich schon mal darauf freuen kannst. Es soll aber auch erklären, warum es in dieser Übergangszeit, die wir die »vierte Dimension« nennen, scheinbar manchmal eher schlimmer zu werden scheint.

Wenn wir in der fünften Dimension beziehungsmäßig ankommen respektive uns das erschaffen haben, werden wir wieder im Herzen sein und nicht mehr so auf das Ego hören. Wir haben unser Bestes genauso im Blick wie das Beste der anderen. Wir sind in einer übersprudelnden Fülle und wollen einfach nur abgeben davon, weil es sich so gut anfühlt. Wir sehen keinen Sinn mehr darin, andere aus Angst oder Machtansprüchen zu manipulieren. Trennungen werden ihre Schärfe verlieren, weil wir uns auch mit uns selbst wohlfühlen und wissen, dass wir uns immer wieder neue Beziehungen (auch Beziehungsformen) erschaffen können. Und wenn wir das *in the hood* hinbekommen, also im Privaten, werden auch unsere Gesellschaftsstrukturen unweigerlich menschenfreundlicher werden.

Der Weg dorthin birgt aber einige Fallstricke, und auch wenn ich überzeugt bin, dass wir da am Ende ankommen werden, möchte ich helfen, den Weg so angenehm wie möglich zu gestalten.



Die Krise der Beziehungsstrukturen

Wie man es auch dreht und wendet, unsere bisherigen Beziehungsstrukturen befinden sich im Umbruch. Das Private ist wie gesagt die Keimzelle für alles, und wenn wir in unserem Alltag Strukturen infrage stellen, wird das sicher auch gesellschaftliche Strukturen verändern.

Da ist zunächst mal die gute alte Ehe. Ja, es heiraten auch noch viele junge Menschen, aber die Scheidungsrate bleibt nach wie vor sehr hoch. Diese Rate hat sich zwischenzeitlich allerdings wieder etwas erholt und liegt derzeit etwas über 30 Prozent.

Gerade von jungen Klienten höre ich auch immer wieder etwas von einer »neuen Romantik« und dem Wunsch nach mehr Zweisamkeit und Intimität. Auf der anderen Seite gibt es aber auch zunehmend mehr Menschen, die es wagen, ungewohnte Wege zu gehen in Richtung mehr offener Beziehungen oder Polyamorie (gr. *polýs* [viell], lat. *amor* [Liebe]) – eine Form des Liebeslebens, bei der einer zu mehre-



ren Partnern eine Beziehung pflegt, was allen Beteiligten bekannt ist und einvernehmlich gelebt wird. Man könnte durchaus sagen, die Variabilität der Beziehungsstrukturen nimmt immer mehr zu, vor allem in den nachwachsenden Generationen.

Nur dass noch viele Ehen existieren, sagt natürlich nichts darüber aus, wie gut es in diesen Ehen läuft. Was neue Studien nämlich auch sagen, ist, dass es immer mehr Untreue gibt und vor allem die Frauen in diesem Bereich inzwischen sogar die Männer überholt haben. In der repräsentativen Eli-tepartner-Studie von 2020 gaben 31 Prozent der Frauen und 29 Prozent der Männer an, ihre Partner bereits betrogen zu haben.¹ In vielen Umfragen liegen die Werte noch deutlich höher. Dabei zeigen sich interessante weitere Teilergebnisse: Am meisten gehen die Menschen in den Dreißigern und Vierzigern fremd. Aber auch hier unterscheiden sich die Geschlechter. Bei Frauen gibt es eine deutliche Klimax in den Dreißigern, bei Männern steigt die Seitensprungrate kontinuierlich bis in die Fünfziger und Sechziger.

Auch bei den Gründen für das Fremdgehen gibt es deutliche Geschlechterunterschiede: Frauen geben eher emotionale Gründe an, bei Männern ist es häufiger schlicht der Wunsch nach Abwechslung beziehungsweise einfach die Gelegenheit. Hostessen auf Businessmessen können ein Lied davon singen, so viele Nummern bekommen sie zugesteckt ...

Nun, wie kann man diese Daten zusammenfassen und interpretieren? Ich denke, man sieht hier eines: Es sind die



Strukturen, die sich in einer Veränderung befinden. Es ist bestimmt nicht die Liebe, die in einer Krise steckt. Wir alle sind aus Liebe gemacht, aus Ursprungsenergie, die nichts anderes ist als Liebe. Wir alle sehnen uns nach echter Liebe. Jeder will sie. Aber die »echte« Liebe ist eben nicht deckungsgleich damit, was wir in unseren Partnerschaften leben oder im Bereich romantischer Kontakte erleben. Es zeigt sich halt immer mehr, dass es viele Wege gibt und nicht »den einen«, der für jeden passt. Wenn aber ein Drittel oder, wie manche sagen, fast die Hälfte der Menschen fremdgeht und für erhebliche psychische Verletzungen sorgt, dann muss man ja schon beinah vom neuen »Normal« sprechen. Dann sollte man sich fragen – und das werden wir in diesem Buch tun –, was hier nicht mehr zusammenpasst und welche Entwicklungen sich so auf konflikthafte Weise Bahn brechen.

Toxische Beziehungen

Es ist wirklich interessant: Als ich mit meinem YouTube-Kanal 2015 anfing, da tauchte das Wort »toxisch« in Deutschland nur im Zusammenhang mit Chemie oder Biologie auf (gr. *toxikón* [Gift, Pfeilgift]). Ich hatte es bei meinen Recherchen in den USA aufgespürt und fand es genial, weil es das offensichtlich Giftige an diesen Beziehungen so treffend beschreibt. In meinem YouTube-Kanal dreht sich nach wie vor sehr viel darum, und auch in meinen beiden ersten Büchern



bin ich sehr intensiv auf diese Dynamiken eingegangen. Das Wort ist mittlerweile nahtlos in den allgemeinen Sprachgebrauch übergegangen. Meine Artikel zu diesem Thema beim RND (Redaktionsnetzwerk Deutschland) erreichen regelmäßig Spitzenwerte. Das liegt natürlich nicht nur daran, dass ich so tolle Artikel schreibe (Spaß!), sondern weil das Thema den Menschen derart unter den Nägeln brennt und sie sich so gesehen fühlen damit.

Ich persönlich reserviere den Begriff »toxisch« gern für die wirklich absolut gruseligen koabängig-narzisstischen Beziehungen, in denen eine extreme Liebessucht auftritt und man unter Umständen bald nicht mehr richtig essen, arbeiten oder schlafen kann. Und schließlich mit einem Horror-Liebeskummer konfrontiert wird. Ich spreche *nicht* von toxischer Beziehung, wenn ich einfach mal zurückgewiesen werde und mir das nicht gefällt.

Koabängigkeit und Narzissmus

Unter dem Begriff »Koabängigkeit« beziehungsweise »Co-Abhängigkeit« versteht man ursprünglich die Situation des engen Umfelds von Suchtkranken (also die Lage ihrer Partner, Kinder oder Eltern). Inzwischen hat sich die Bedeutung des Begriffs erweitert: Er bezeichnet auch eine Liebes- oder Beziehungssucht, die im Extremfall so weit gehen kann, dass man an einer Partnerschaft festhält, obwohl man an ihr zu zerbrechen droht. Oft sind auf der anderen Seite dann entspre-



chend Partner mit Persönlichkeitsstörungen oder anderen psychischen Störungen, die manipulative Verhaltensweisen an den Tag legen, zum Beispiel Narzissten.

Unter »Narzissmus« versteht man alltagspsychologisch die Selbstverliebtheit und Selbstbewunderung eines Menschen, der sich für bedeutender einschätzt, als neutrale Beobachter ihn sehen. Der Begriff steht in Verbindung mit vielen psychologischen, philosophischen und anderen Konzepten.

Er ist abgeleitet vom antiken Mythos um den Jüngling Narziss, der alle Verehrerinnen und Verehrer abweist. Ein so Verschmähter ruft die Götter an, und die Rachegottheit Nemesis bestraft Narziss mit unstillbarer Selbstliebe: Er verliebt sich in sein eigenes Spiegelbild.

Insgesamt ist der Begriff »toxisch« eine Art Synonym geworden für Beziehungen, bei denen es zwar eine starke Bindung gibt, aber die Beziehungsebene einfach sehr schmerhaft ist oder nicht funktioniert. In denen es zu vielen Streitigkeiten, verbalen oder manchmal sogar physischen Verletzungen kommt und man sich einfach nicht gesehen fühlt. Da die Bindung so stark ist, findet man aufgrund häufiger eigener Verlustängste und Defizite im Bereich der Selbstliebe kaum einen Weg heraus. Es gibt zwar viel sexuelle Chemie, aber wirkliche Liebe erlebt man eigentlich nicht. Wenn man ehrlich ist, wird man sehen, dass diese Art von Beziehungen recht wenig mit Liebe zu tun haben und schon gar nichts mit



Selbstliebe. Würde man sich selbst von Herzen lieben, wäre man nämlich nicht in einer solchen Verbindung.

Im Bereich »normalerer« Beziehungen gibt es auch abgeschwächt ein ähnliches Phänomen. Hier verwende ich ganz gern den Begriff »überaktiviert«. Das heißt ganz grob zusammengefasst, die Partner sind oft noch gute Liebhaber für einander, aber nicht so gute Freunde. Wichtig ist mir, dass es hier nicht um eine moralische oder sonstige Wertung geht. Man könnte sagen: Jede toxische Beziehung ist überaktiviert, aber nicht jede überaktivierte Beziehung ist immer toxisch. In der Paartherapie kann man aus meiner Sicht nicht viel dafür tun, wirklich toxische Beziehungen zu retten (eigentlich schlicht und ergreifend gar nichts). Rein überaktivierte Beziehungen in einer respektvollen Partnerschaft sind eine schöne Indikation für eine Paartherapie. Toxische Beziehungen nicht!

Was immer wieder gern vergessen wird, ist: Meist fühlen sich die Partner in einer toxischen Beziehung nicht wirklich gut. Oft sind diese Beziehungen für beide sehr frustrierend, auch wenn die Veränderungsbereitschaft unterschiedlich ausgeprägt ist. Der Grund, warum diese Beziehungen so unglücklich sind, liegt letzten Endes darin, dass sie auf dem Ego beruhen und nicht auf echter Liebe oder, wie ich gern sage, einem »3D-Verständnis von Beziehungen«.

Ich nenne diese Beziehungen auch gern »Täter-Opfer-Beziehungen«, weil es ein ewiger Kreislauf zwischen diesen beiden Rollen ist. Doch wenn man einmal verstanden hat,



dass auch die Opferposition ein Teil dieser Dynamik ist, dann ist man einen riesigen Schritt weitergekommen.

In toxischen Beziehungen kommt es häufig zur Verbindung von zwei unsicheren Bindungsstilen. Von diesen Stilen gibt es insgesamt vier: die sichere Bindung, die unsicher-vermeidende Bindung (Bindungsangst), die unsicher-ängstliche Bindung (Verlustangst) und einen desorganisierten Bindungsstil (mal die Angst, mal jene Angst). In toxischen Beziehungen kommt es in aller Regel zu einem Match zwischen einem Verlustängstler und einem Bindungsängstler mit entsprechend heftigen Folgen, weil sich beide Pole tiefer reintreiben in ihre Dynamiken.

Vonseiten der Wissenschaft und Beratung beziehungsweise Therapie wird dann meistens empfohlen, sich eine sichere Bindung zu suchen. Das eigene unsichere Bindungsmuster kann sich oft beruhigen an der Seite eines sehr stabilen Partners. Wenn man dann aber eine solche ruhige Beziehung ohne Drama gefunden hat, lugt doch irgendwann bei manchen ein neues Problem hervor: Die Beziehung ist dann »zu ruhig«, vielleicht sogar regelrecht langweilig.

Diese Problematik hängt auch viel damit zusammen, dass man sich in toxischen Beziehungen an hohe Dosen interner Stresshormone gewöhnt. Auch das Hin und Her kann regelrecht süchtig machen, und die internen Rezeptoren in unserem »Spaßzentrum« dürfen erst mal wieder zur Ruhe kommen. Aber ist damit wirklich alles gesagt über diese »zu ruhigen« Beziehungen?



Unerfüllte Beziehungen

Tatsächlich gibt es auch bei Menschen, die nie eine toxische Beziehung hatten, diese unerfüllten Beziehungen. Ich nenne sie dann ganz gern »unteraktivierte Verbindungen«. Diese machen einen großen Teil der Klienten in meiner Paartherapie-Praxis aus. Oft verstehen sie sich prächtig über lange Zeit. Sie sind wie gute Freunde, aber die Sexualität leidet immer mehr und verschwindet oft ganz. Die meisten Paare in diesen Beziehungen verbringen viel, vielleicht zu viel Zeit miteinander; oder sie arbeiten auch zusammen. Man kann sagen: Sie sind gute Freunde, aber schlechte Liebhaber. In die Paartherapie kommen die Betroffenen, wenn sie sich mit der sexuellen Abstinenz nicht mehr arrangieren wollen oder wenn sich einer der beiden anderweitig verliebt, was dann sehr heftig ausfallen kann. Plötzliche Trennungen sind hier keine Seltenheit. Man könnte auch sagen: Die Beziehung ist eigentlich sehr gut gewesen, aber die Bindung war interesseranterweise nicht so stabil.

Ein weiteres Thema in diesen Beziehungen sind Regeln. Während in toxischen Beziehungen Vereinbarungen oder allgemein menschliche Regeln des friedlichen Zusammenlebens quasi täglich gebrochen werden, scheint es in diesen unteraktivierten Beziehungen ein Set von Normen zu geben, die eigentlich nie hinterfragt werden. Man ist zum Beispiel halt verheiratet und hat Kinder, und dann muss man eben zusammenbleiben. Das Gras sei woanders auch nicht



grüner, wird dann oft gesagt. Und dass man keinen Sex mehr hat, ja, das ist doch überall so ... oder?

Die eigenen Wünsche nach Leidenschaft oder auch einfach nur Abwechslung werden lange unterdrückt, bis dann die sogenannte Midlife-Crisis an die Tür klopft. Der Begriff der *Krise* in der Lebensmitte ist dabei aus meiner Sicht etwas irreführend. Diese Phase umfasst eine feste Lebenszeit, ähnlich wie die Pubertät, in der wichtige Entwicklungen stattfinden. Sie ist wirklich eine Option für eine durchaus gesunde Auseinandersetzung mit sich und für alle Beteiligten. Es ist einfach völlig legitim, sich zu überlegen, ob man jahrzehntelang mit nur einem Partner zusammen sein möchte. Diese Impulse werden dann aber als »verboten« wahrgenommen und laden sich dadurch nur noch weiter auf. Wenn man versteht, wie schwierig es ist, die freundschaftlichen und leidenschaftlichen Impulse in einer Beziehung für beide Seiten zu vereinen, versteht man, warum so viele Menschen in Gefahr sind fremdzugehen.

Das Ego ist übrigens keineswegs raus aus den ruhigen Beziehungen. Das Ego liebt ja das Drama, die ständige Abwechslung, den immer neuen Kick. In diesen ruhigen Beziehungen fehlt das, und diese Abwesenheit führt zu ebenjener »Langeweile«. Langeweile ist leider auch assoziiert mit dem Ego beziehungsweise unserem Weg der Überwindung des Egos. Tieren ist komischerweise selten langweilig. Eine Kuh kann den ganzen lieben langen Tag Gras fressen, ohne dass es sie anödet. Auch von erleuchteten Menschen, die über das



Ego hinausgehen, hört man nichts von Langeweile. Ob die Leute sich früher gelangweilt haben, wenn sie wahrscheinlich meistens um ihr Überleben kämpften? Ich bezweifle es. Langeweile ist wohl ein Symptom unserer Zeit. Aber Langeweile zeigt halt auch: Hier ist grundsätzlich schon Platz für etwas Neues, für Kreativität.

Es kann wirklich sehr irritierend sein, in einer guten freundschaftlichen Beziehung zu sein und doch Wünsche zu haben, die da einfach nicht reinpassen. Es ist eine Riesenchance für Paare, sich damit wirklich auseinanderzusetzen und daran zu wachsen. Es gibt auch nicht die *eine* richtige Lösung dafür. Aber einfach zu sagen: »Das darf nicht sein«, wird unserer kreativen Schöpferkraft nicht gerecht. Es gibt viele Möglichkeiten, die eigene Beziehung wieder spannender zu gestalten. Aber auch hier brechen Strukturen auf, dass sich Menschen trauen, dann mal *out of the box* zu denken – und auch mal ganz neue Gedanken über andere Beziehungsmodelle zu erforschen.