

TOXISCHE BEZIEHUNG

Elemente einer toxischen Beziehung

Kontrolle + Isolation

Ständige Kontrolle ist eine Form von emotionaler Gewalt, die in ungesunden Beziehungen oft unterschiedlich angewendet wird. Es wird nicht nur kontrolliert, wo du bist und was du machst, sondern auch wen du triffst oder wie du Geld aus gibst. Besonders die Isolation von deinem sozialen Umfeld ist ernst zu nehmen.

Abwertung + Kränkung

Falls du von deinem Partner oder deiner Partnerin abgewertet, kleingemacht, erniedrigt oder beleidigt wirst, sind das ernstzunehmende Warnzeichen. Du verlierst immer mehr an Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen.

Drohungen + Nötigungen

Drohungen und Nötigungen sind strafbar und können sich gegen dich oder dein Umfeld richten. Wenn der Partner oder die Partnerin zur Bedrohung wird, solltest du dir Hilfe holen. Nimm jede Drohung und Angstmachung ernst, sie können auch zu körperlicher Gewalt führen.

Macht + Dominanz

In ungesunden Beziehungen gibt es oft ein ungleiches Machtverhältnis. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn dein Partner oder deine Partnerin die Kontrolle haben will - etwa durch Schuldzuweisungen, laufende Kritik, subtile Manipulation oder starke Eifersucht.

Körperliche + sexualisierte Gewalt

Körperliche Gewalt ist die offensichtlichste Gewaltform und niemals akzeptabel. Körperliche Gewalt ist strafbar, das gilt auch wenn dich dein Partner oder deine Partnerin zu Sex oder sexuellen Handlungen zwingt. Du bist nicht allein, hole dir Hilfe.

Bist du in
einer
toxischen
Beziehung?
**Mach den
Test!**

TEST

Aus Leserlichkeitsgründen verwenden wir ausschliesslich die männliche Form.

Beantworte die Fragen möglichst ehrlich, um ein genaues Resultat zu erhalten		Ja	Eher ja	Eher nein	Nein
1	Bist du unsicher, wie du mit ihm kommunizieren sollst, aus Nervosität oder Angst wie er reagieren wird?				
2	Gibt er dir die Schuld für Probleme und kritisiert dich?				
3	Glaubst du, dass sein Verhalten dich an deiner Wahrnehmung zweifeln lässt? (z.B. Verdrehen von Tatsachen)				
4	Hat er dir gegenüber deutliche Stimmungsschwankungen? (z.B. mal liebevoll, dann plötzlich aggressiv oder abweisend)				
5	Ist er sehr eifersüchtig? (z.B. verdächtigt dich grundlos, untreu zu sein)				
6	Wirst du von ihm verbal verletzt, beleidigt oder gedemütigt? (z.B. «Du spinnst», «Wie kann man nur so blöd sein?»)				
7	Gibt er dir das Gefühl, dass du nicht «gut» genug bist und den Ansprüchen nicht gerecht wirst?				
8	Schickt er dir Nachrichten oder ruft dich an, sobald du ohne ihn unterwegs bist?				
9	Beeinflusst er, welche Menschen du treffen kannst oder welchen Aktivitäten du nachgehen sollst?				
10	Kontrolliert er deine Finanzen? (z.B. Partner bestimmt, wofür Geld ausgegeben wird)				
11	Droht er damit, dir, deiner Familie, deinen Kindern oder Freunden etwas anzutun?				
12	Droht er damit, sich selbst etwas anzutun, beispielsweise wenn du von einer Trennung sprichst?				
13	Hat er dich schon körperlich angegriffen?				
14	Hat er dich schon einmal zu Sex gezwungen oder sexuelle Handlungen vorgenommen, die dir zu weit gingen?				
15	Hat dein Partner auch schon Andere verletzt? (z.B. Kinder, Haustiere, Freunde, Familie)				

AUSWERTUNG

Aus Leserlichkeitsgründen verwenden wir ausschliesslich die weibliche Form.

Alle Fragen

Bei allen Fragen «NEIN» oder «Eher nein»

Deine Beziehung scheint nicht toxisch zu sein. Der Fakt, dass du den Test überhaupt gemacht hast zeigt aber, dass du vielleicht trotzdem nicht ganz glücklich bist. Es lohnt sich nicht, Zeit in Beziehungen zu investieren, bei denen du merkst, dass du dein persönliches Glück nicht findest.

Frage 1 – 11

Einmal «JA» oder «Eher ja»

Deine Beziehung ist noch nicht toxisch. Deine Partnerin zeigt aber ein Verhalten, das nicht in Ordnung ist. Wir empfehlen dir, diese Verhaltensweisen direkt anzusprechen und zusammen Regeln festzulegen, die dieses Verhalten eindämmen, so dass es nicht schlimmer oder intensiver wird.

Mehrmals «JA» oder «Eher ja»

Deine Beziehung hat toxische Elemente. Solche Verhaltensweisen sind nicht in Ordnung und werden mit der Zeit immer schlimmer. Wir empfehlen dir deshalb, diese Verhaltensweisen mit deiner Partnerin zu besprechen und klare Regeln aufzustellen, um dieses Verhalten einzudämmen. Zudem solltest du dir einen klaren Zeithorizont setzen, bis wann es merklich besser werden muss (1-3 Monate). Zeigt deine Partnerin kein Einsehen und/oder keine Besserung, solltest du die Beziehung beenden.

Frage 11 – 15

Einmal «JA» oder «Eher ja»

Deine Beziehung scheint toxisch zu sein und basiert nicht vorwiegend auf Liebe und Zuneigung, sondern auf Angst und Gewalt. Daher empfehlen wir dir dringend, dich zur Unterstützung an Freunde und Familie zu wenden und die Beziehung zu beenden. Überleg dir auch, ob du deine Partnerin bei der Polizei anzeigen möchtest.

Mehrmals «JA» oder «Eher ja»

Deine Beziehung ist toxisch. Sie basiert offensichtlich nicht auf Liebe und Zuneigung, sondern auf Angst und Gewalt. Wir empfehlen dir dringend, dich sofort an Freunde und Familie zu wenden und die Beziehung schnellstmöglich zu beenden. Zudem empfehlen wir dir, deine Partnerin bei der Polizei anzuzeigen – ein solches Verhalten ist strafbar und könnte nach dir weitere Menschen betreffen.