

**EXPRESS
HOROSKOP**Präsentiert
von Astrologin
Viola Herrmann**Widder**
21.3. – 20.4.

Angestauten Emotionen sollten Sie nicht nur verbal, sondern auch körperlich Luft machen. Davon hängt Ihr Befinden ab!

**Stier**
21.4. – 20.5.

Eigentlich konsumieren Sie Genussmittel, um sich etwas Gutes zu tun. Die Geschenke können den Körper auch überfordern.

**Zwillinge**
21.5. – 21.6.

Sie sind gerade mal wieder voller Ideen. Leider mangelt es noch an der Umsetzung. Etwas Motivation könnte Ihnen nicht schaden.

**Krebs**
22.6. – 22.7.

Hinterfragen Sie nicht Ihre Emotionen. Lassen Sie sich heute von Ihren Gefühlen leiten, die Sterne sind auf Ihrer Seite.

**Löwe**
23.7. – 23.8.

Amor hat Sie als Zielscheibe auserkoren. Wenn Ihnen eine klare emotionale Linie lieb ist, müssen Sie schnell reagieren.

**Jungfrau**
24.8. – 23.9.

Die Sterne stehen heute günstig. Eine gute Zeit, um Beziehungen zu klären und neue Leute kennenzulernen.

**Waage**
24.9. – 23.10.

Ideenreichtum war schon immer Ihre Stärke, aber heute eröffnen Sie sich damit neue Möglichkeiten im privaten Bereich.

**Skorpion**
24.10. – 22.11.

Die Ruhe, um sich auf die faule Haut zu legen, haben Sie heute nicht. Warum auch? Es gibt so viel Spannendes zu erleben.

**Schütze**
23.11. – 21.12.

Dauerbeziehungen plätschern ohne große Belastungen vor sich hin. Singles finden kaum jemanden, der sie interessieren könnte.

**Steinbock**
22.12. – 20.1.

Ihr Privatbereich wird sich langsam, aber sicher harmonisieren. So haben Sie den Kopf über Wasser und gewinnen an Durchblick.

**Wassermann**
21.1. – 19.2.

Das Abschalten lässt sich nicht erzwingen, wenn Sie tagsüber dauernd nervös sind. Gegen Alltagsstress hilft nur Ruhe!

**Fische**
20.2. – 20.3.

Ihre Ideen sind fantasie reich und umsetzbar. Aber von allein passiert nichts, Sie müssen schon einen Finger krumm machen!

Liebe, die wie Gift wirkt

Es ist ein Gefühl, als wenn das Duschwasser plötzlich von heiß auf kalt wechselt. In dem einen Moment sitzt man einem liebevollen Menschen gegenüber. Im nächsten Moment aber muss man sich von ihm oder ihr hässliche und verletzende Kommentare anhören. Man fühlt sich erniedrigt und verletzt.

Partnerschaften, in denen solche Temperatursprünge immer wieder und ohne Vorwarnung stattfinden, nennt man toxische Beziehungen. „Diejenigen, die sich in einer toxischen Beziehung befinden, idealisieren den Partner und verteidigen ihn dem Umfeld gegenüber“, sagt Gabriele Leopold, Ehe-, Paar- und Sexualtherapeutin.

„Bei toxischen Beziehungen stehen die Bedürfnisse des einen Partners im Vordergrund und werden dominant eingefordert. Der andere Partner hat die Aufgabe, diese Bedürfnisse zu erfüllen“, sagt Paartherapeut Andreas Kirsche. „In diesem Sinne ist die Beziehung geprägt von Dominanz, Kontrolle, Abwertung und Egoismus“, sagt er. Daraus ergibt sich die Maxime: „Du bist dafür da, dass es mir gutgeht. Deshalb erwartete ich, dass du so bist, wie ich dich brauche.“

Was erschreckend klingt, kommt jedoch gar nicht so selten vor. Aber was sind das für Menschen, die in toxischen Beziehungen landen und darin festhängen?

Prägende Kindheit

„Man kann grob sagen, dass diese Menschen häufig in der Kindheit einen starken emotionalen Mangel erlitten haben“, erklärt Kirsche. Es handelt sich oft um Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, die den schwachen Part in einer solchen Beziehung einnehmen.

Es trifft aber auch Personen, die in einer anderen Krise stecken, sich depressiv fühlen oder Angst vor dem Alleinsein haben. Kommt dann jemand, der vor allem anfangs in der Werbungsphase charismatisch und einflussvoll auftritt, seien die

Türen geöffnet. Steckt man selbst in einer solchen Beziehung, merkt man das oft nicht sofort.

Um die Zeichen zu erkennen, muss man genau hinschauen: „Betroffene verwechseln tiefes Leid mit intensiver Liebe, fühlen sich durch die Beziehung eher geschwächt als gestärkt, ordnen sich immer mehr unter und zweifeln an ihrer eigenen Wahrnehmung“, zählt Diplom-Psychologe Christian Hemschemeier auf.

Paradies und Katastrophe

Paartherapeut Andreas Kirsche beschreibt eine toxische Beziehung so: „Es gibt einen ständigen Wechsel zwischen Paradies und Katastrophe. Intensive Liebesgefühle und drohende Trennung liegen manchmal nur Stunden auseinander.“ Dabei habe der eine Partner das Gefühl, dass ein Leben ohne den anderen nicht möglich ist. Wichtig zu wissen: Es ist kaum möglich, toxische Beziehungen auf Dauer erträglich zu gestalten. Selbst wenn sich der narzisstisch veranlagte Partner professionelle Hilfe suche, sei es so gut wie unmöglich, die Persönlichkeitsstörung zu heilen.

Der schwächere Part in der Beziehung sollte auf folgende Verhaltensweisen achten: Klare Grenzen setzen, nicht in die Defensive geraten, die Fähigkeit entwickeln, sich selbst zu beruhigen, und lernen, für diesen Trost nicht auf den anderen angewiesen zu sein. Außerdem sollte man ein Gefühl für Selbstbestimmung entwickeln.

Wenn Betroffene dies schaffen und sich nicht mehr nur als Opfer sehen, sei ein großer Teil der eigenen Heilung vollzogen, so die Experten. Am Ende dieses Prozesses steht dann aber meist die Trennung.



Andreas Kirsche arbeitet als Paartherapeut in Hamburg und weiß, dass toxische Beziehungen keine Seltenheit sind.



Partnerschaft & Liebe
Das Fatale an toxischen Beziehungen und wie man sich befreit

Intensive Liebesgefühle und eine drohende Trennung liegen in toxischen Beziehungen manchmal nur Stunden auseinander.



Sprüche zum Thema Beziehung

„Respekt – rettende Brücke in der Beziehung.“
Michael Marie Jung (80),
Coach und Wortspieler

„Beziehung sollte nicht zu Bedrückung werden!“
Helga Schäferling (63),
deutsche Sozialpädagogin

Beziehungsweise – Kolumne von Andrea Kahlmeier



Ei, ei, ei – geht's noch?

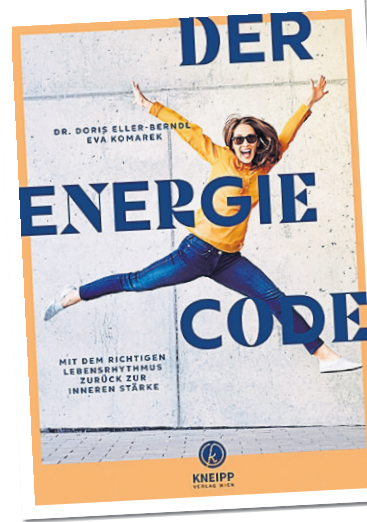
Der Lockdown treibt seltsame Blüten. Normalerweise gehöre ich zu den Frauen, die nicht in die Schublade „Dekowahn“ passen, vor allem nicht zu Ostern. Da wird Muttern zu liebe der große Holzhase im Strickpulli aus dem Keller gezerrt, das war's, basta.

Ostereier ausblasen? Seit die Kinder groß sind, strapaziere ich die Lunge schon lange nicht

mehr und warte nicht mehr mit hochrotem Kopf darauf, dass der Glibber aus dem winzigen Loch in der Eierschale flutscht. Ist eh ein bisschen ekelig.

Ei, ei, ei, aber jetzt wird doch die Bude „aufgehübscht“. Ob der Lockdown aufs Hirn geschlagen ist? Ich nötige meinen Mann dazu, Holzhasen auszusagen und verpasse ihnen ein „natürliches Kleid“ – Moos für

den Body, Alpakawolle für die Ohrchen. Eine ganze Armee hoppelt bereits durch den Garten, selbst zu den Nachbarn. Ich kaufe Eierlikör (den ich gar nicht mag) und erwäge ernsthaft, eine Back-Lämmchenform zu besorgen. Und trotz allem: Ostern „wie aus dem Ei gepellt“ kann einen Brunch mit Freunden und Familie leider nicht ersetzen...



Ratgeberbuch der Woche

Was hat die Postleitzahl mit unserer Gesundheit zu tun? Warum sollten wir im Winter keine Bananen essen? Wie kann man die innere Uhr wieder in den richtigen Takt bringen? Ungewöhnliche Ansätze, um mit dem richtigen Lebensrhythmus zurück zu alter Stärke zu finden, plus Biohacks für alle Jahreszeiten in einem flott aufgemachten Ratgeber.

Kneipp-Verlag, 22 Euro