

Rachel Wu
Toxic-Free
Umgang mit toxischen Beziehungen

Rachel Wu

Toxic-Free

Umgang mit
toxischen Beziehungen



Copyright © 2019 by Rachel Sinae Wu

Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage, November 2019
ISBN 978-3-96588-036-8

Titel des Originals:
Toxic-Free
Dealing with toxic people
ISBN 978-1-9999895-9-0

Cover Design: Ortrun Schulenburg
Porträtfoto: © Rachel Wu
Bilder: © Shutterstock.com
Vektorgrafiken: Pavlo S./Shutterstock, passion artist/Shutterstock

Die Bibelzitate wurden, wenn nicht anders angegeben, der
Revidierten Elberfelder Bibel, R. Brockhaus Verlag Wuppertal, entnommen.

ReformaZion Media

Braasstraße 30
D – 31737 Rinteln
Fon (05751) 97 17 0
Fax (05751) 97 17 17
info@reformazion.de
www.reformazion.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Toxische Menschen	15
2 Narzissten	41
3 Persönlichkeitsstörungen	47
4 Zeichen und Warnhinweise für eine vergiftete Beziehung	67
5 Wie können wir uns vor vergiftenden Personen schützen?	75
6 Woran man sich nach einer vergifteten Beziehung erinnern sollte	85
7 Was vergiftet dein Herz?	91
Quellen	77

Für alle, die in vergifteten Beziehungen leiden

Danke

Ich möchte meinem Ehemann Daniel für seine wunderbare Unterstützung danken. Ohne deine Aufopferung wäre ich nicht so weit gekommen. Ich danke David, meinem Sohn, für das Korrekturlesen. Du bleibst für immer ein leuchtender Stern an meinem Himmel. Ich liebe euch beide sehr.

Gerne möchte ich meiner persönlichen Assistentin Denisa Dankbarkeit entgegenbringen, weil sie an meiner Seite stand. Ich bin so stolz darauf, wie du von einer Stärke zur nächsten wächst.

Meinen Eltern bin ich für ihre Ermutigungen dankbar. So Vieles habe ich von euch übernehmen können. Ebenso danke ich Euch, Karam, Nari und Boreumy, mit anerkennendem Herzen.

Für Eure Treue danke ich Euch, Mama Betty und Vater Daved. Eure Aufopferung und Liebe berührt mein Herz jedes Mal. Bengene, ich bin Dir dankbar, dass Du zu einem starken Leiter herangewachsen bist.

Mein besonderer Dank gilt meiner Schwester Lisa und meinem Bruder Eddy für ihre erstaunliche Unterstützung. Ich danke Gott, dass er Euch beide in mein Leben gesandt hat. Danke Euch, Lena, Tatjana, Annette, Nina, Anika, Harout, Pastorin Olga, Pastorin Martha, Dr. Palmer aus Deutschland für Eure Liebe. Ich trage Euch immer im Herzen. Danke, Ortrun, für den wunderschönen Buchumschlag. Danke Adina, Shirley, Cherie und Nick, dass ihr da wart und mich aus Großbritannien unterstützt habt. Danke, Issac, für alle Ermutigung aus den USA.

Auch erinnere ich mich an all meine Freunde, die mir auf jegliche Weise geholfen haben. Aus Platzmangel kann ich Euch nicht alle erwähnen. Aber ich bin wirklich gesegnet, euch alle als Freunde zu haben.

Schließlich danke ich Dir, Jesus. Du hast mir Hoffnung und ein ganz neues Leben gegeben. Du bist wahrhaftig für mich gestorben und hast mir ein überreiches Leben geschenkt.

Vorwort

Dieses Buch wurde als ein Teil der Buchserie über innere Heilung geschrieben, zu welcher auch „Willkommen bei den schönen Schwänen“ (2018) gehört, welches ich letztes Jahr veröffentlicht habe.

Der Titel „Toxic-Free“ deutet auf die Begriffe „Entgiftung“ oder „Entzug“ hin. In diesem Buch verwende ich den Begriff zur Beschreibung des emotionalen Entgiftungsprozesses. Entzug bezieht sich „auf einen Zustand oder einen Prozess, in dem man dem Körper Gift oder ungesunde Substanzen vorenthält oder ihn reinigt“ (Oxford English Dictionary).

Um ein gesundes Leben anzustreben, verwenden wir Produkte mit den Bezeichnungen „entgiftend“ – wie bei entgiftendem Wasser/Tee, entgiftenden Kochrezepten, entgiftenden Tabletten, entgiftenden Kochbüchern und so weiter. Es werden Fortbildungen über Entgiftungskuren in Luxusresorts und Spas angeboten.

Entgiftende Anwendungen existieren seit der Zeit der alten Ägypter. Das Wort wurde zuerst im 19. Jahrhundert verwendet, als die Zitronenwasser-Entgiftung auf Medienberichten hin an Beliebtheit gewann. Diese hatten von verschiedenen Hollywoodstars berichtet, die mit dieser Methode erfolgreich eine Menge Gewicht abgenommen hatten. Auch ich habe einige Male die Zitronensaftkur versucht. Aber es endete mit tagelangen Magenproblemen, weil man sich eine erhebliche Menge an Säure in den leeren Bauch schüttet. Nach dieser Erfahrung entdeckte ich Folgendes: Egal, wie wunderbar all das Junkfood und die Süßigkeiten schmecken, sie alle von Anfang an zu vermeiden, lässt uns leichter gesund bleiben, als nach ihrem Verzehr zu hungern und dann Zitronenwasser zu trinken.

Genau wie wir fast unbewusst ungesunde Nahrung verzehren, erlauben wir giftigen Elementen, in unsere Gefühlswelt einzudringen. Fast täglich setzen wir uns giftigen Umgebungen aus, ohne ihnen oder den Konsequenzen viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich glaube, ebenso wie wir wissen müssen, was wir im Supermarkt in unseren Einkaufskorb legen, müssen wir uns bewusst machen, was in unserer emotionalen Welt vor sich geht und wie wir denken. Denn genau wie angesammelte Schadstoffe unserem Körper schaden, ist dies auch bei emotionalen Schadstoffen der Fall. Angesamelter emotionaler Schmerz und Leid können sich zu körperlichen Schmerzen ausbilden (Glass, Loc 828).

In diesem Buch werde ich das Toxische in unserem Leben behandeln, indem ich die vergiftenden Menschen anspreche, die ihr Gift in unsere Umgebung einfließen lassen, und welche Eigenschaften sie haben. Ebenso werde ich andere, unser Herz vergiftende Faktoren untersuchen. Dann folgen einige Vorschläge, wie wir das Gift in unserem Leben minimieren können.

Einführung

Im täglichen Leben begegnen wir zahllosen toxischen Menschen; niemand kann sich dem entziehen. Wie chemische Gifte unserem Körper schaden, verwundet emotioneller Schaden unser Herz. Toxizität ist ansteckend und übertragbar und hat die Fähigkeit, beträchtlichen Schaden, Zerstörung und Schmerzen anzurichten. Wenn sich ein menschlicher Körper nicht entgiftet, betrifft der Schaden nicht nur den Körper, sondern sogar die DNA, die dann zu degenerieren beginnt. Emotionelle Vergiftung ist wie ein Aggressor, der unser Leben Stück für Stück zerstört und auszehrt. Deshalb müssen wir uns in der einen oder anderen Weise damit auseinandersetzen.

Ich war ein zutiefst naives Kind und glaubte fest, alle menschlichen Wesen würden grundlegend „gut“ geboren. Deutlich kann ich mich an die Ethikstunden während meiner Schulzeit in Südkorea erinnern. Dort diskutierten wir die Theorien von Mencius (孟子)¹ und Thomas Hobbes (1588-1679)². Bei der Diskussion, ob menschliche Wesen von Natur aus gut oder schlecht seien, stand ich auf der Seite von Mencius.

Da ich in einer geschützten Umgebung aufgewachsen, unschuldig und gutgläubig war, dachte ich, sogar wer als „nicht so gut“ erscheint, würde schließlich zum „Guten“ verwandelt. „*Man muss nur stärker für sie beten*“, dachte ich. Als ich zu einer jungen Erwachsenen heranwuchs, hatte sich mein positiver Glaube kaum verändert. Ich wollte an das Gute im Menschen glauben. „*Dies muss die Wahrheit sein!*“, sagte ich mir selbst und dachte: „*Sonst komme ich nicht zurecht.*“

1 Mencius, ein konfuzianischer Philosoph im vierten Jahrhundert vor Christus, glaubte, die Natur des menschlichen Wesens sei gut.

2 Hobbes behauptet in seinem berühmten „Leviathan“, die menschliche Natur befinde sich im Zustand beständiger Angst voreinander und im „Krieg gegen alles“, es bestehe kein moralisches Konzept, wobei Selbsterhaltung und das Erfüllen von Wünschen höchste Priorität habe.

Und mit diesem festen Glauben rannte ich mit fest verschlossenen Augen durch meinen Marathon, den man „Leben“ nennt.

Wenn ich jetzt zurückschaue, nachdem ich ein Jahrzehnt durch die Welt gereist bin und die verschiedensten Menschen getroffen habe, erkenne ich, dass meine damalige Definition von „gut“ tatsächlich eher schwierig und vielschichtig war.

Ich beabsichtige hier nicht, jene zu richten oder zu verurteilen, die ich hier als „toxische“ Menschen bezeichne. Mir ist bewusst, dass niemand gänzlich frei von „Gift“ sein kann. Auch wenn niemand mit dem Finger auf den anderen zeigen sollte, werden andererseits weder unsere Vergebungsbereitschaft noch unsere Friedfertigkeit andere zu besseren Menschen machen noch sie dazu bringen zu verschwinden. Da wir jetzt wissen, dass es toxische Menschen gibt, stellt sich die Frage: „Wie gehe ich mit ihnen um?“

Ich habe mich entschieden, zuerst selbst auf die Reise zu gehen, diese Frage für mich zu beantworten. Deshalb möchte ich toxische Menschen untersuchen und die giftigen Elemente in unseren Herzen aufschlüsseln, die uns leiden lassen.

Der Grad und das Ausmaß, wie „giftig“ eine Person sein kann, variiert. Einige Beispiele von toxischem Verhalten sind Hass, Wut, Abneigung, Unversöhnlichkeit und der Wunsch, andere zu kontrollieren.

Ein bestimmtes Maß emotioneller Toxizität scheint in fast allen Menschen verankert zu sein. Hast du schon einmal bemerkt, wie meisterlich manche Kleinkinder Gefühle vortäuschen können? Beispielsweise spielen sie Wutanfälle vor und vergießen falsche Tränen, um zu erreichen, was sie von ihren Eltern wünschen. Auch kämpfen sie im Kindergarten um ihre Spielzeuge, als würde ihr Leben davon abhängen. Und dabei nehmen sie auch körperliches Verletzen anderer in Kauf, nur um ihren Plan durchzusetzen (in diesem Fall, die Rückeroberung des Spielzeugs).

Um giftfrei zu leben, müssen wir uns beständig anstrengen, das Gift aus unserem Herzen herauszufiltern. Gleichzeitig müssen wir einige sinnvolle Wälle gegen uns verunreinigende Menschen aufschütten. Mein Ziel ist, dir zu helfen, bewusster auf deine

emotionelle Gesundheit zu achten, indem du eine tiefere Einsicht in deine Umgebung erwirbst.

Ich werde folgende Hauptfragen beantworteten:

- Wer sind die vergiftenden Menschen?
- Welche Merkmale haben diese Menschen?
- Wie wirken sie?
- Welche toxischen Elemente bringen Schmerzen in unser Herz und in unsere Beziehungen?
- Wie können wir mit toxischen Menschen umgehen?

Die Beantwortung der obigen Fragen wird dir helfen, dich von dem Trauma zu erholen, das durch toxische Menschen verursacht wurde. Dieses Wissen wird dich stärken, denn Wissen ist Macht. Mit dem Lesen dieses Buches kannst du Folgendes erwarten:

- Das Wesen von verunreinigenden Menschen und ihre Prototypen zu verstehen.
- Die Funktionsweise toxischer Menschen zu begreifen.
- Die von Toxizität in Beziehungen entstehenden Verletzungen und Schmerzen zu minimieren.
- Das Gift in deinem Herzen zu erkennen.
- Von Toxizität freigesetzt zu sein.

Ich entlarve das „Gift“ in Menschen als ein Produkt bestimmter persönlicher Charakterzüge, indem ich die Strategien vergiftender Menschen bloßstelle. Die Bibel sagt:

Und habt nichts gemein mit den unfruchtbaren Werken der Finsternis, sondern stellt sie vielmehr bloß.

Epheser 5:11

Werke der Finsternis dürfen weder ignoriert noch toleriert werden. Stattdessen müssen sie entdeckt, verstanden, herausgefordert und vermieden werden. Bleibe nicht im Dunkeln stehen. Finde heraus,

was deinen Schmerz verursacht, und was er in deinem Herzen und in deinen Beziehungen anrichtet. Vielleicht kannst du Toxizität und vergiftende Menschen nicht gänzlich vermeiden. Aber erinnere dich, es gibt immer etwas, was du tun kannst.

Gift: Die gegen uns wirkende dämonische Waffe

Bei meiner jahrelangen Arbeit mit Menschen habe ich als Mentorin gelernt, Gift ist eine der schädlichsten geistlichen Waffen Satans. Er gebraucht es, um Trennung, Verwirrung, Ablenkung, Verzweiflung und Schmerz in unser Leben einzuschleusen. Gift ist eine Kraft, genau wie Liebe oder Frieden.

Wir müssen das Wesen dämonischer Festungen und ihre Wirkweise gegen uns verstehen. Fehlt das Verständnis, kannst du dich leicht im Zentrum dunkler Pläne wiederfinden, die dein Leben zerstören und deine Bestimmung beenden wollen. Toxizität stiehlt, tötet und zerstört (Johannes 10:10) die Kraft, die Freude und den Frieden in unserem Leben.

Satan sucht aktiv nach seinen Opfern. Die Bibel sagt uns, dass der Teufel wie ein brüllender Löwe umhergeht, und „sucht, wen er verschlingen“ kann (1. Petrus 5:8). Eine seiner Vorgehensweisen ist, uns zu schwächen und mit Täuschung und giftigen Werken zu verletzen. Das geschieht, indem er vergiftende Menschen aufstachelt, um Verwirrung, Täuschung, Hass und noch Weiteres zu bringen. Sobald wir getroffen und verwundet sind, kann Satan leicht den Tempel des Heiligen Geistes betreten, welcher in unserem Herzen und in unserer Seele existiert. Dann besetzt und ergreift er das Leben von Menschen und lässt sie leiden.

Begegnungen mit vergiftenden Menschen können uns tief verletzen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Deshalb müssen wir wachsam sein und erkennen, was in unseren Beziehungen geschieht und wie negative Menschen (und die dämonische Kraft hinter ihnen) versuchen, uns zu beeinflussen.

1

Toxische Menschen

Der in diesem Buch verwendete Begriff „toxische Menschen“ bezieht sich auf Menschen, die sich durch ihre vergiftenden Verhaltensmuster auszeichnen, welche uns verletzen, durcheinanderbringen und verärgern. Es sind Menschen,

- die beständig und absichtlich vergiftende Verhaltensmuster zeigen.
- die danach trachten, andere zu missbrauchen, zu beherrschen und zu kontrollieren.
- die keine echte Reue zeigen.
- die eine niedrigere Ebene emotionaler Erfahrungen aufweisen.
- die kein Einfühlungsvermögen haben.
- die unsoziales Verhalten an den Tag legen.
- die keine Verantwortung für ihre Taten annehmen wollen.
- die ihr Fehlverhalten nicht zugeben wollen.
- die sich nicht verändern wollen.

Wo begegnen wir diesen Menschen? Sie sind überall: An unserer Arbeitsstelle, in unserer Nachbarschaft, in unserer Gemeinde und so weiter. Es kann sich um deinen Chef handeln, deine Arbeitskollegen, Familienmitglieder, Verwandte oder um die Angestellten des von dir oft besuchten Einkaufszentrums oder Cafés. Stets sind wir vergiftenden Begegnungen ausgesetzt. Toxische Begegnungen verwirren uns, bringen uns aus dem Konzept und schwächen uns, verursachen