



# Gift erkennen und entkräften

Vom Umgang mit toxischen Beziehungen. David Gysel befragte die christlich-psychologische Beraterin und Buchautorin Saraj Stutz.

**IDEA: Sie wollen mit Ihrem Buch helfen, toxische Beziehungsmuster hinter frommen Fassaden zu erkennen. Ist das in Ihrer Beratungspraxis ein so häufiges und massives Problem, dass Sie sich mit einem Buch dazu an die Öffentlichkeit wenden?**

**Saraj Stutz:** Ja, ich erlebe in der Beratung immer wieder, dass Christen in Beziehungen mit anderen Christen häufig suggeriert bekommen, sie würden geliebt und wertgeschätzt, aber einen ganz anderen Umgang erleben. – Nur zu behaupten, dass man jemanden liebe, ist noch keine Liebe. Jemanden zu heiraten und zu behaupten, dass man nun eine christliche Ehe führen würde, ist nicht dasselbe wie tatsächlich Jesu Massstab im eigenen Leben anzuwenden und sich an der Art und Weise zu orientieren, wie Jesus mit den Menschen umgegangen ist und geliebt hat. Als Christen Kinder zu zeugen und zu behaupten, man liebe sie, der Umgang mit den Kindern aber von etwas ganz Anderem zeugt – ja, das ist tatsächlich ein Phänomen, das mir sehr häufig in der Beratung begegnet.

**Ab welcher Schwelle soll man von „toxisch“ sprechen?**

Das Wort „toxisch“ bedeutet „giftig“ oder „vergiftend“. In toxischen, oder eben vergiftenden Beziehungen wird das Gegenüber nicht gestärkt, sondern sabotiert, erniedrigt, beschämt und für alles verantwortlich gemacht, um sich selber der Verantwortung für das eigene Verhalten zu entziehen. Das vergiftet nicht nur die Beziehung, sondern

macht Menschen krank, seelisch, aber auch körperlich. In einem manipulativen, missbrauchenden, daher vergiftenden Umfeld zu leben, schädigt den Körper, die Seele und den Geist tiefgreifend. Es vergiftet Menschen, Beziehungen, Familien, Glaubensgemeinschaften, etc. nachhaltig.

**Was macht es für einen Unterschied, ob eine fromme Fassade vor einer solchen Beziehung steht oder nicht?**

Das ist eine gute Frage, denn toxische Beziehungen gibt es natürlich genauso zuhause in säkularen oder andersgläubigen Familien und Beziehungskonstellationen wie zum Beispiel in Vereinen oder bei der Arbeit.

Doch das Problem von uns Christen ist, dass wir von den Aufrufen zu grenzenloser Barmherzigkeit und ständigem Vergeben müssen so hypnotisiert sind, dass wir kaum je gegen destruktive Verhaltensweisen und Manipulation Stellung beziehen.

**Sie nehmen die biblische Geschichte von der Befreiung Israels aus der Sklaverei in Ägypten als roten Faden des Buchs. Warum eignet sich diese alte Geschichte dazu über toxische Beziehungen heute zu sprechen?**

Die Geschichte ist Gold wert! Denn Gott offenbart in der Geschichte vom Auszug aus Ägypten sein Ziel, Menschen aus der Gefangenschaft zu befreien. Diese Gesinnung zieht sich durch alle Bücher der Bibel. Die Parallelen zwischen der Sklaverei im alten Ägypten und den Fesseln

”

Nur zu behaupten, dass man jemanden liebe, ist noch keine Liebe.

einer toxischen Beziehung sind erschreckend. Die uns Christen wohlbekannte Geschichte hilft, die oft subtilen, aber mächtigen Mechanismen, die in solchen Beziehungen am Werk sind, zu durchschauen.

### **Inwiefern kann, wenn nicht nur die Fassade des Menschen, sondern auch sein Inneres fromm durchdrungen ist, die Gefahr von toxischen Beziehungen doch bestehen?**

Da stellt sich mir die Frage: Wozu denn eine Fassade, wenn das Innere im Frieden mit Gott und sich selbst ist? Im zweiten Teil des Buches beschreibe ich die fünf

Lebensbereiche in gesunden Beziehungen. Denn nur zu benennen, was ungesund ist, hilft Menschen noch nicht, den Weg in ein gesundes Beziehungsland zu finden. Dabei spielt der erste Lebensbereich eine zentrale Rolle: Das Bei-sich-wohnen.

In toxischen Systemen, wo narzisstischer Missbrauch stattfindet, gilt: Ich erniedrige das Gegenüber, um mich im Vergleich dazu stark, clever oder besser, und in frommen Kreisen ‚geistlicher‘, zu fühlen.

Das Bei-sich-Wohnen ist die Antithese: Ich verstehe, dass ich ganz Mensch bin. Mein Wert ist nicht von meiner Leistung abhängig, sondern ganz alleine dadurch, dass ich ich bin. Mit allem, was mich ausmacht. Ich bin in mir, in meinem Körper, zu Hause. Darum brauche ich nicht im Aussen nach Anerkennung und ständiger Bestätigung heischen. Ich kenne meine Stärken und meine Schwächen. Und, ganz wichtig, ich darf lernen und mich entwickeln. Das ist super wichtig, denn der Mensch wird krank, wenn er stagniert oder sich an Dingen festkrallt.

Schon lange bevor von Psychologie und Selbstwert gesprochen wurde, haben christliche Geistliche, oft Mystiker, also Menschen, die durch geistliches Üben in ihrer Spiritualität resp. in ihrer geistlichen Praxis wachsen, den Begriff des Bei-sich-wohnens geprägt. Ich glaube, dass Identität, die nicht von Leistung und äusseren Erfolgen abhängig ist, ein Geschenk ist, das aus der Stille vor Gott erwächst. Ich bin bei mir zu Hause. Mal mehr, mal weniger. Aber selbst in Frust, Enttäuschung und Verzweiflung, bleibe ich mit meiner innersten Mitte, mit Gott, verbunden.

### **Wie kann eine christliche Gemeinde auf toxische Beziehungen reagieren – speziell wenn diese familiäre Beziehungen betreffen?**

”

Manipulation, emotionale Erpressung und seelischer Missbrauch funktionieren nur im Nebel des Vertuschens und wegen ihrer Unfassbarkeit.

Indem sie mein Buch „Damit sich der Nebel lichtet“ lesen. (lacht) Was ich damit meine ist, dass Manipulation, emotionale Erpressung und seelischer Missbrauch nur im Nebel des Vertuschens und wegen ihrer Unfassbarkeit funktionieren. Doch wenn Menschen sich mit den Abläufen manipulativer Systeme beschäftigen, spricht: wenn wir die Taktiken und Verhaltensweisen von manipulativen Menschen kennen; wenn wir die manipulativen Rollenzuschreibungen erkennen und nicht mehr annehmen – dann nehmen wir Manipulation und seelisch destruktiven Menschen ihre Waffen, mit denen sie ihre Mitmenschen steuern und gefangen halten.

Ich sage nicht, dass es einfach ist.

Manipulation, Verleumdung und Lügengeschichten zu durchschauen, ist und bleibt eine Herausforderung.

Denn darauf weise zu reagieren, ohne sich einfangen zu lassen, braucht eine gehörige Portion Scharfsinn und Mumm! Darum musste ich als Christin dieses Buch schreiben, damit wir

Christen unsere Geschmacksknospen

für das Wahre, Echte und die Gerechtigkeit wiederfinden, und befähigt werden, zwischen propagierter und echter Liebe zu unterscheiden.

### **Lohnt es sich, auch in die „Verursacher“ toxischer Beziehungen zu investieren, oder ist nur „Opferhilfe“ sinnvoll?**

Es ist immer sinnvoll den Verursachern zuzuhören und da professionelle Hilfe aufzuzeigen, wo Menschen aus ihren destruktiven Muster herausfinden wollen. ABER, wir müssen dringend zwischen behaupteter „Ich will ja“-Parolen und echter Umkehr unterscheiden lernen!

UND, was mir mindestens so wichtig ist, wir müssen

den Leidtragenden von Manipulation mehr zu hören, als den Vertuschungsaktionen und Lügengeschichten, die uns die Verursacher auftischen. Und das erlebe ich in der christlichen Landschaft nicht, im Gegenteil. Es werden immer noch kräftig die Augen verschlossen, wenn es

**Saraj Stutz** (Jahrgang 1983) ist christlich-psychologische Beraterin, erfahren in der Behandlung von posttraumatischen Belastungsstörungen. Einen besonderen Schwerpunkt legt sie auf eine körperzentrierte, gestalterische Therapieform. Seit 2021 ist sie nebenberuflich als Laienrichterin am Regionalgericht Bern Oberland tätig. Saraj ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und dem gemeinsamen Sohn im Raum Thun.

[🔗 sarajstutz.ch](https://sarajstutz.ch)





um Missbrauch jeglicher Art geht, wenn die Täter und Täterinnen sich als Christen ausgeben. Das ist ein massives Problem! Darum lesen Sie das Buch. Denn im Kapitel 12 wird aufgezeigt, was einen echten Gesinnungswechsel auszeichnet und wann ein vorgegaukelter davon ablenken soll, dass ein gespielter Gesinnungswechsel nun mal für den Manipulator die beste Strategie des Moments darstellt.

### Welche Rolle spielen Scham und Schuld im Umgang mit toxischen Beziehungen?

Eine ganz zentrale. Falsche Schuldgefühle, Angst, Scham und Ohnmacht sind die vier Sklaventreiber in toxischen Beziehungen. Sie sorgen dafür, dass niemand ausschert oder sich wagt aus manipulativen Beziehungen auszusteigen.

Falsche Schuldzuweisungen und Beschämung werden Menschen immer kaputt machen und sind definitiv nicht in Gottes Sinn zu finden. Selbst wenn wir Menschen auf ihr gemeinsames Verhalten oder

”

Falsche Schuldgefühle, Angst, Scham und Ohnmacht sind die vier Sklaventreiber in toxischen Beziehungen.

destruktiven Taktiken hinweisen, sollen wir das nicht in einer beschämenden Art und Weise tun.

Natürlich können wir nicht verhindern, dass sich manipulative Menschen in die Opferrolle schmeissen und uns beschuldigen werden, sie beschämt zu haben, statt sich einzugestehen, dass sie ihr Verhalten ändern müssen, wenn sie die Beziehung nicht zerstören wollen. Darum müssen wir uns fundiert mit Manipulation, seelischer Gewalt (oder eben, narzisstischem Missbrauch) auseinandersetzen, um nicht wieder vom Nebel der Verwirrung gefangen genommen zu werden.

Gleichzeitig ist es sehr wichtig, dass die zugrundeliegende Scham Platz bekommt und benannt werden darf. Doch auch da müssen wir als Christen einen Weg gehen. Denn Christen behaupten gerne, dass jeder seine Scham

offen legen dürfe, ja solle, und speisen andere dann doch mit Bibelversen, die nicht selten aus dem Kontext gerissen wurden, ab. Ein Klima zu schaffen, wo sich Scham zeigen und wandeln kann, halte ich aber für ein sehr wichtige Angelegenheit. Jesus hat es gemacht. Forschen wir bei ihm, wie das werden kann. ●

Saraj Stutz  
**Damit sich der Nebel lichtet -  
 Toxische Beziehungsmuster  
 hinter frommen Fassaden erkennen  
 und heil werden**  
 SCM Hänssler, 2024  
 ISBN 978-3-7751-6241-8

