

Partnerschaft

Wie merke ich, ob ich manipuliert werde?

In Partnerschaften kann Manipulation extreme Ausmaße erreichen. Die Therapeutin Juliette Boisson erklärt, wo es im Kleinen anfängt und wie man das rechtzeitig erkennt.

Interview: [Sofie Czilwik](https://www.zeit.de/autoren/C/Sofie_Czilwik/index) | 8. Februar 2023, 20:04 Uhr | [4 Kommentare](#) |



Wo fängt Manipulation in der Beziehung an? © Ilie Micut
[Istrate/unsplash.com](https://unsplash.com/de/fotos/PBbASDQC90Q) [<https://unsplash.com/de/fotos/PBbASDQC90Q>]

Manipulation in Liebesbeziehungen kann subtil oder offensichtlich sein. Und selbst wenn man sie durchschaut, ist sie nicht leicht zu umgehen. Juliette Boisson ist Paartherapeutin und Beziehungskoachin. In ihrer Münchner Praxis hilft sie Singles mit Liebeskummer und Paaren, die sich trennen oder wieder zusammenfinden wollen. Manipulatives

Verhalten komme in jeder Beziehung vor, sagt sie. Ob man sich trennen sollte, hänge vom Grad der Manipulation ab.

ze.tt: Ich will meine:n Freund:in dazu bringen, mit meiner Familie essen zu gehen, obwohl ich weiß, dass er oder sie lieber zu Hause bleiben würde. Was ist noch Überreden und ab wann wird es manipulativ?

Juliette Boisson: Es geht um Ihre innere Haltung: Wenn es Ihnen weniger um Dialog geht, sondern Sie Ihr Ziel um jeden Preis erreichen möchten, agieren Sie wahrscheinlich manipulativ. Wenn Sie dann, wenn sich Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht so verhält, wie Sie es möchten, beleidigt sind oder schmollen – Sie ihr Gegenüber also in gewisser Weise bestrafen – ist das manipulatives Verhalten. Dahinter steckt die Einstellung: Wenn du mich liebst, dann tust du das für mich.

ze.tt: Aber ist es nicht normal, dass man von seinem oder seiner Partner:in ab und zu erwartet, dass er oder sie zurücksteckt und einem einen Gefallen tut?

Boisson: Natürlich gehört es zu einer Partnerschaft dazu, der anderen Person zuliebe einen Abend bei ihrer Familie zu verbringen, obwohl er oder sie keine große Lust dazu hat. Oder einen Kinofilm zu schauen, der einen nicht interessiert. Problematisch wird es, wenn eine Person sich in der Beziehung nur noch unterordnet und sich dauerhaft nach dem anderen richtet. Und vor allem, wenn sie das Gefühl hat, sich nur noch zu verbiegen, um dem anderen zu gefallen.

Das dritte ZEIT ONLINE Podcast-Festival

Sehen wir uns?

Erleben Sie die Hosts auf der Bühne bei exklusiven Liveaufnahmen Ihrer Lieblingspodcasts

WANN: Sonntag, 30. April 2023

WO: Westhafen Event & Convention Center, Berlin

INFOS UND TICKETS



ze.tt: Warum sollte man sich derart nach jemand anderem richten?

Boisson: Weil man mögliche Konsequenzen fürchtet. Beispielsweise Liebesentzug, Streit, Trennung, im schlimmsten Fall auch Gewalt. Der manipulative Part gibt zu verstehen: Wenn du dies oder das nicht für mich tust, dann liebe ich dich nicht mehr, dann trenne ich mich oder suche mir jemanden anderen – oder ich verletze dich.

ze.tt: Gehört Schweigen auch dazu?

Boisson: Ja, auch Schweigen oder Ignorieren kann aggressiv sein, wenn es der Bestrafung dient. Oder

jemanden mürbe machen, indem man ihn oder sie immer wieder direkt oder indirekt beleidigt. Das können auch so kleine Spitzen im Alltag sein: "Du kochst ganz gut, aber nicht so gut, wie ...", oder: "Das war ja klar, dass du das nicht hinbekommst." In einer gesunden Beziehung fallen diese Sätze ab und zu oder im Streit, in toxischen Beziehungen ständig.

ze.tt: Die manipulative Person setzt also ihr Gegenüber herab. Wozu?

Boisson: Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Dynamiken normalerweise unbewusst geschehen. Es geht darum, den anderen ein Stück abzuwerten, im schlimmsten Fall zu demütigen, um ihn gefügig zu machen. Um ihn dazu zu bringen, das zu tun, was die manipulative Person will. Dabei haben beide Beteiligten ein sehr schwaches Selbstwertgefühl. Nur dass der eine Part versucht, sich über den anderen zu stellen, ihn zu kontrollieren, und der andere an sich zweifelt, sich fügt oder sich fragt, was er nun schon wieder falsch gemacht hat.

ze.tt: Welche Eigenschaften haben üblicherweise die manipulierenden Personen?

Boisson: Im Extremfall liegen Persönlichkeitsstörungen vor. Narzissten, Borderliner oder Menschen mit einer sogenannten histrionischen Persönlichkeitsstörung, also egozentrische Typen, die sehr emotional sind, immer eine Bühne brauchen und das Drama inszenieren. Allerdings betreffen diese Krankheitsbilder nur die wenigsten. Die Ursprünge sind oft in der Kindheit zu finden. Wenn die Eltern auf die eigenen Bedürfnisse nicht eingegangen sind und man gelernt hat, dass man nur Aufmerksamkeit erregt, wenn man anfängt, zu schreien oder zu weinen, dann wirkt das bis ins Erwachsenenleben. Genauso andersherum: Wenn die Bedürfnisse als Kind nie berücksichtigt und man emotional vernachlässigt wurde, wenn die eigenen Grenzen nie respektiert wurden, dann ist man als erwachsene Person auch nicht gut darin, für sich einzustehen ...

ze.tt: ... und lässt sich eher manipulieren.

Boisson: Es spielen aber natürlich auch Charakterzüge eine Rolle, wie zurückhaltende Persönlichkeiten versus Extrovertierte.

ze.tt: Suchen eher Personen Ihre Praxis auf, die manipulieren oder manipuliert werden?

Boisson: Beides. Aber oft ist es schwieriger, den Manipulierten zu helfen. Sie kommen ein-, zwei- oder dreimal zu mir, scheuen aber ein komplettes Coaching. Denn der Weg aus einer toxischen Beziehung ist irre lang. Vor ein paar Wochen kam eine junge Frau zu mir, deren Freund nach ihren Erzählungen extreme narzisstische Züge aufwies. Er hat gelogen, Dinge getan, dann behauptet, sie nie getan zu haben. Er wurde sogar ihr gegenüber handgreiflich. Die Klientin hat das alles durchschaut und mir davon berichtet, sie wusste wahnsinnig viel von dem Krankheitsbild narzisstische Persönlichkeitsstörung. Ich habe ihr angeboten, sie zu unterstützen und sie zu begleiten, wenn sie aus der Beziehung raus möchte. Leider habe ich sie nie wieder gesehen.

ze.tt: Wie erklären Sie sich das?

Boisson: Ich glaube, dass viele nicht aus diesen Beziehungen rauskommen können, weil sie nicht nur diese extremen Tiefen kennen, sondern auch die extremen Höhen. Es gibt eben nicht nur diese gewaltvollen Eskalationen, sondern auch die leidenschaftlichen Liebesschwüre: "Du bist der Mensch meines Lebens!" Außerdem können Menschen, die manipulative Charakterzüge haben, extrem anziehend sein. Sie wirken selbstbewusst, als nähmen sie das Leben in die Hand, sie vertreten starke Meinungen – all das kann beeindruckend sein. Die Höhen, die man mit einem Narzissten erlebt, wird man in einer gewöhnlichen Beziehung nie erleben. Doch mit Liebe hat das nichts zu tun. Liebe ist Ruhe, Stabilität, Geborgenheit und Sicherheit.

Es klingt simpel, für manche ist das aber ein Riesenschritt

ze.tt: Sollte man Ihrer Meinung nach die Beziehung lieber schnell beenden, wenn man durchschaut hat, dass der oder die Partner:in immer wieder versucht, zu manipulieren?

Boisson: Wenn die Beziehung toxisch ist, wenn sie auf psychischer oder physischer Gewalt basiert, bin ich ganz klar: Da sollte man raus. Zum Beispiel wenn eine Person nur noch bedürftig ist, wenn sie gar keinen Selbstwert mehr hat, wenn sie Angst vor ihrem Partner hat. Aber manchmal reicht es, meine Klient:innen in ihren Beziehungen zu stärken. Dass sie auf sich hören und nicht immer nur auf ihren Partner oder auf ihre Partnerin. Dass sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und für sich einzustehen. Dass sie

Grenzen ziehen und Nein sagen, wenn sie etwas nicht wollen.

ze.tt: Wie schafft man das?

Boisson: Das kann ein langer Prozess werden, der in der Regel damit beginnt, dass sie buchstäblich nein sagen. Nehmen wir das Eingangsbeispiel. Sie schaffen es, auszusprechen: "Nein, ich möchte dich nicht zu dem Essen deiner Familie begleiten." Es klingt simpel, für manche ist das aber ein Riesenschritt. Denn mit dem Nein müssen sie lernen auszuhalten, was danach kommt. Enttäuschung, Wut, aber vielleicht auch einfach Akzeptanz bei ihrem Freund oder ihrer Freundin. Sie müssen lernen, sich von der Vorstellung zu verabschieden, dass Sie mit ihrem Handeln ihr Gegenüber niemals verletzen werden. Wer Grenzen ziehen kann, schützt nicht nur sich, sondern seine Beziehung. Denn der Partner kann schließlich nicht riechen, wo die Grenzen des anderen verlaufen. Wer seine Grenzen nicht kommunizieren kann und diese dann immer wieder überschritten werden, wird wütend, frustriert und lehnt den Partner irgendwann ab. Und das ist natürlich keine gute Basis für eine Beziehung.

ze.tt: Wie helfen Sie Menschen, die immer wieder versuchen, ihr Gegenüber dazu zu bringen, etwas zu tun oder zu sagen?

Boisson: Ich habe mal eine Frau gecoacht, die lebte – ohne es zu wissen – nach dem Glaubenssatz: Wenn du mich liebst, dann tust du das und das für mich. Dementsprechend verhielt sie sich. Sie erwartete zum Beispiel, dass ihr Partner ihr jeden Tag Nachrichten schickt. Und weil er das nicht tat, war das für sie der Beweis, dass er sie nicht liebte. Also schrieb sie ihm: "Ich hätte mir gewünscht, dass du mich höher priorisierst."

ze.tt: Sie hat versucht, ihm ein schlechtes Gewissen zu machen.

Boisson: Darin steckt ja ein Vorwurf: "Ich bin dir nicht wichtig!" Sie kann sich natürlich wünschen, dass er sich täglich bei ihr meldet. Doch wenn sie dann, wenn er nicht tut, was sie will, ableitet, dass er sie nicht liebt, dann setzt sie ihn unter Druck.

ze.tt: Wie haben Sie der Frau geholfen?

Boisson: Wir haben die Perspektive gewechselt, sie sollte sich in ihren Freund hineinversetzen. Und weil sie in der Lage ist, zu reflektieren, hat das gut funktioniert. Wir haben ihre Haltung zu dieser Beziehung hinterfragt.

ze.tt: Welche Haltung wäre denn gesund für eine Beziehung?

Boisson: Ich bin mit diesem Menschen in einer Liebesbeziehung, weil ich ihn liebe und nicht, weil er bestimmte Dinge für mich tut. Natürlich fordern wir ein bestimmtes Verhalten von unserem Freund oder unserer Freundin, eine Beziehung ist ein Nehmen und Geben. Doch das muss klar kommuniziert werden. Und wenn ich eben jeden Tag eine Nachricht von meinem Freund brauche, um mich geliebt zu fühlen, der andere mir das aber nicht geben kann, dann ist er nicht der richtige Freund für mich. Ich versuche meinen Klient:innen zu vermitteln, dass sie das, was ihr Partner oder ihre Partnerin ihnen gibt, als Geschenk zu betrachten. Dass sie die Liebe als Geschenk begreifen und sie nicht an Forderungen knüpfen.

ze.tt: Manchmal weiß man eventuell nicht, was einem wichtig ist, bis man in einer bestimmten Situation ist. Und man will vielleicht auch nicht gleich die Beziehung beenden, nur weil nicht alle Bedürfnisse vom anderen gestillt werden.

Boisson: Ich empfehle dann, Bilanz zu ziehen: Fühle ich mich insgesamt wohl in der Beziehung? Bin ich erfüllt und zufrieden? Oder bin ich es nicht? Natürlich variiert das. Nur wenn die Phasen überhandnehmen, in denen man sich unwohl fühlt, in denen die Beziehung aus dem Gleichgewicht geraten ist, dann muss man entweder gehen oder daran arbeiten. Auf den Partner oder die Partnerin Druck auszuüben, um bestimmte Verhaltensweisen zu erzwingen, funktioniert in einer gesunden Beziehung jedenfalls nicht.