



Donnerstag, 08. Oktober 2026, 17:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

# Fürsorglicher Gefängniswärter

Die Geschichte einer sonderbaren Beziehung, deren Komponenten so manchem Leser bekannt vorkommen dürften.

von Susanne Begerow

Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (Favepng, Luis Molinero)

*Eine Beziehung, in der man fürsorglich bedrängt wird,  
in der sich Beschimpfungen mit Werbungsverhalten*

abwechseln, in der man – da die offene Konfrontation gefährlich scheint – Heimlichkeiten entwickelt, in der man bei zaghaften Versuchen, das Problem zu thematisieren, regelmäßig an Mauern stößt ... Kein Zweifel, es kann sich hier nur um einen „toxischen“ Mann handeln. Der Gang zum Therapeuten verschafft Linderung unguter Gefühle, weil man alles mal aussprechen darf – aber er zeigt bisher keinen Ausweg aus dem Dilemma auf. Die Autorin schildert hier eine Beziehung, die einer Gefangenschaft gleicht – so eindringlich, dass es so mancher Leserin und manchem Leser nahe gehen könnte, weil es schmerzhaft an ihre oder seine eigenen Erfahrungen erinnert. Manchmal beschleicht einen bei der Lektüre jedoch das Gefühl, dass es gar nicht um einen Mann geht, sondern um etwas ganz anderes.

**Heute möchte ich Sie um Einlass in Ihr Gehirn bitten, am besten** in den Winkel, in dem der sogenannte gesunde Menschenverstand sich vor systematischer Zerrüttung eine Bastion hat errichten können. Wer seiner verlustig gegangen ist in den letzten Jahren, sei nichtsdestoweniger ebenso eingeladen, einige meiner Beobachtungen wohlwollend, doch mit allem stets gebotenen Zweifel zu überprüfen. Sollten Impulsdurchbrüche dabei ausgelöst werden, kann leider keine Haftung übernommen werden.

Alle Beobachtungen, an denen ich Sie teilhaben lassen möchte, sind im Übrigen mit meinem Therapeuten analysiert; er hält mich für stabil, und das Zucken meines rechten Auges sei unbedenklich. Seine Einschätzungen möchte ich, da sie mir sehr wertvoll erscheinen, miteinfließen lassen.

Doch nun zu dem, was mich in meine derzeitige Lage brachte, meinem Seelenfrieden, dem höchsten meiner Güter, Tag für Tag abträglich ist und Ihren Beistand erfordert. Ich möchte dieses Ungemach hier der Einfachheit halber „ER“ nennen, um auch Ihnen eine breite Projektionsfläche verfügbar zu machen. Meine Beobachtungen von IHM habe ich versucht, so zu verdichten, dass eventuelle Ähnlichkeiten mit Ihnen vertrauen Entitäten unmittelbar dem oben genannten gesunden Menschenverstand zugänglich werden, liegt doch in ihm eine meiner größten Hoffnungen.

Zur Vorgeschichte: ER trat vor circa sechs Jahren in mein Leben, auf eine für mich bis dahin völlig unbekannte Weise. Zuvor gab es IHN, jedoch widmete ich ihm eher wenig Aufmerksamkeit, was sich alsbald aber als zentraler Fehler herausstellen sollte. Beinahe über Nacht hatten wir eine sehr enge Beziehung, und ER zentrierte unversehens sein ganzes Wohlfühlen, all seine Sorge auf mich, die ich bislang in der Illusion befangen war, recht gut eigenständig durch mein bescheidenes Leben zu navigieren.

Zwar ging es mir meiner Meinung nach gut, aber ER meinte, ich sei in höchster Gefahr und ER müsse seine schützende Hand vollumfänglich über mir ausbreiten. ER begann, tagtäglich von früh bis spät mir vor Augen und Ohren zu halten, in welcher Lebensgefahr ich schwebe, machte mir massiv Angst, schürte Panik und begann gleichzeitig, sich allein als zum Schutz befähigte Instanz bei mir einzurichten, wobei Er nicht müde wurde, vor abweichenden Stimmen eindringlichst zu warnen und diesen mein Ohr zu leihen oder gar Kontakt zu pflegen, mir mit größter Deutlichkeit als nicht erwünscht zu verstehen gegeben wurde. Fast hätte man meinen können, ER habe mich emotional destabilisieren, isolieren und damit schwächen wollen, was mir im Nachhinein sogar schlüssig erscheint, da ER mir kurz darauf sogar temporär verbot, das Haus zu verlassen. ER schloss mich mehrfach ein.

Für mein Wohlergehen, mit dem ich offenbar zu leichtfertig

umzugehen pflegte, griff ER auch zu Gewaltandrohungen und zeigte mir unmissverständlich, wozu ER diesbezüglich fähig und willens war. Niemals durfte ER hinterfragt, seine hehren Absichten in Zweifel gezogen werden.

Bald wurde ER auch ausfallend, beleidigend, desavouierte mich öffentlich als Idiot, geisteskrank, verantwortungslos und vieles mehr, um nur die harmloseren Zuschreibungen zu erwähnen. Ich wurde lächerlich gemacht, mit unsäglichen Schuldzuweisungen überzogen. Meine Verzweiflung ließ mich in dieser Zeit zu Lügen und Heimlichkeiten greifen; im Verborgenen traf ich mich mit Freunden, denen ich mich anvertrauen konnte.

In dieser Zeit fand ich auch zu meinem Therapeuten – heimlich, wie Sie sich vielleicht denken können, da mit IHM kein Dialog herzustellen war und meine Bedrängnis und Beklemmung wuchsen. Endlich konnte ich frei sprechen, und ich schilderte meine aufgestauten Beziehungsprobleme. Mein Therapeut ist ein geduldiger Zuhörer und alle verstörenden Geschehnisse, Gefühle, Gedanken konnte ich nach anfänglichem Zögern unzensiert aussprechen, was mir schon erschreckend fremd geworden war während der Beziehung mit IHM. Diese Schere im Kopf und wie sie entstehen konnte, waren unsere ersten Themen, und nun erst realisierte ich, welcher Druck auf mir gelegen hatte. Sogar meinen Zorn durfte ich hier artikulieren, und mein Therapeut schlug mir ein symbolhaftes Ritual vor, bei dem ich eine kleine Figur modellierte, welche ich auf den klangvollen Namen Josef Benito taufte und beherzt unter Absingen eines Schlagers, welcher mir eigentlich verboten war, von einer Fähre in die schäumende Nordsee werfen durfte – wir haben sehr gelacht!

In den darauffolgenden Sitzungen sprachen wir viel über Macht, und ich entdeckte mehr und mehr die Mechanismen von Machtmissbrauch, die Übergriffigkeiten innerhalb von toxischen Beziehungen, in denen jemand seine Schwäche und Angst vor

Kontrollverlust am anderen zu regulieren versucht. Mir wurde deutlich, wie sehr ich meine Autonomie und meine vitalen Bedürfnisse in diesem Zangengriff aus Drohungen und Belohnungsversprechen hatte pulverisieren lassen. Seine marode Substanz konnte ER nur aufrechterhalten, wenn ER mich schwach und abhängig hielt!

Mit dieser Erkenntnis frisch gestärkt, wagte ich mich übermütig aus der Erstarrung – „Freeze“ nannte dies mein Therapeut – und begann, gemeinsam mit anderen unerschrockenen Menschen, mich in Bewegung zu setzen in Form von entspannten Spaziergängen. Sie erahnen sicherlich, dass ER diese Eigeninitiative alles andere als erfreut aufnahm und es mir unter den üblichen Vorhaltungen schlichtweg zu verbieten versuchte, was noch bizarrer wurde, als dass ER für seinen Teil sehr wohl die selbige Tätigkeit in Anspruch nahm. Ein Doppelstandard – das merkte doch sogar ein Blinddarm der Gesellschaft!

Mit meinem Therapeuten diskutierte ich, wie meine aufkeimende Widerstandskraft zu nutzen sei; er riet aber augenzwinkernd ab, zur Armbrust zu greifen oder IHN als Diktator zu bezeichnen, es könne nur eskalieren, und ich musste dem leider beipflichten. Also ein Gespräch, eines auf Augenhöhe, bei dem beider Interessen und Belange fair gegenüberstehen, sollte es werden, Vergangenes sollte geklärt werden; vielleicht könnte ER ja sogar zu einer Entschuldigung bereit sein, wenn ER hörte, wie schlecht es mir ergangen war. Innerlich gestärkt wollte ich den Ring betreten.

Es bedurfte einiger Anstrengung, aber schließlich gewährte ER mir mit spürbarem Widerwillen ein paar Minuten, um mein Anliegen vorzutragen. Wohlgeordnet brachte ich meine Perspektive vor. Was folgte, war ernüchternd: ER hörte kaum zu, erging sich in redundantem Phrasendreschen, maßregelte mich, mauerte – Stonewalling, wie ich inzwischen weiß –, vieles leugnete ER sogar, einiges habe ER nie gesagt, anderes hätte ich missverstanden.

Von diesem „Gespräch“ war ich verwirrt, und ich fragte mich, wer von uns sich nun richtig erinnere. Ich reflektierte es mit meinem Therapeuten, welcher die Vermutung aufstellte, es handle sich um Gaslighting – eine Form der Gewalt und Manipulation, mit der mein Vertrauen in mich selbst erodiert werden solle, woraus ER weitere Stärke ziehen könne. Besonders toxisch sei die Täter-Opfer-Umkehr, das Victim-blaming: dass ER mich damals so hart habe behandeln müssen, hätte ich meiner eigenen Irrationalität und Sturheit zuzuschreiben, ich hätte die Schuld, dass ER so habe durchgreifen müssen, und schließlich habe ER jederzeit nur nach den faktisch begründeten Notwendigkeiten handeln können, wie ER mir beschieden hatte.

ER wolle auch nun nicht mehr über diese Phase sprechen, es sei ja alles hervorragend gelaufen, und man müsse jetzt nach vorne schauen. Zudem sei ja auch ER unter Druck gesetzt worden, ich solle besser dankbar sein für seine aufopfernde Fürsorge, statt zu nörgeln und ihm das Leben zu erschweren. So viele Zugeständnisse habe er mir gemacht, mich sogar zu einer Bratwurst eingeladen, es könnte doch alles so einfach mit uns sein, wenn ich nur endlich vernünftig würde.

***Mein Therapeut, der schon viel erlebt hat, schüttelte den Kopf über diese rigide Ablehnung jeglicher Reflektion und Verantwortungsübernahme. Er meinte, ich sei auf einem richtigen Weg, auch wenn noch keine unmittelbaren Ergebnisse sichtbar seien; er denke, dass ER inzwischen vielleicht sogar Angst vor mir bekomme, da ich die meine abzulegen begänne.***

Doch meine Wachsamkeit war mittlerweile geweckt, und mir fielen Musterwiederholungen und Variationen auf: ER hegte scheinbar viele neue Pläne, wie ER noch besser für mich sorgen könnte, denn mannigfaltige neue Bedrohungen zögen nach seiner Sicht am Horizont auf, und wir müssten angesichts dieser Perspektive

uneingeschränkt zusammenhalten. Da ER ja meine Wankelmütigkeit und Naivität kenne, gälte es wieder vordringlich, mich vor irritierenden Informationen und Kontakten zu schützen. Es schiene IHM augenblicklich ein vorrangiges Anliegen, mit größter Umsicht darüber zu wachen, dass ich keine verwirrenden, gar Zweifel säenden Kontakte und Informationen erhalten könne, so dass mein Vertrauen in IHN rein und ungetrübt bleibe.

Extremes Interesse zeigte ER auch an meiner Gedankenwelt: Ist mein Sprechen und Handeln auch gebührend wohlgesonnen, gerate ich nicht versehentlich auf gefährliche Abwege? ER liest meine Post ... ob ER mir beim Telefonieren zuhört? Ich muss vorsichtig sein, da ER sehr empfindlich reagiert, wenn ihm zu wenig Wertschätzung entgegen gebracht wird. Seine Bemühungen um mich und mein Wohl konterkariere ich in undankbarster Weise, lässt ER mich oft wissen, und mit meiner Larmoyanz, fehlendem Arbeitseifer und Anspruchshaltung sei es kein Wunder, wenn alles bergab ginge.

Es seien schwierige Zeiten für uns, ich müsse also auch einmal den Gürtel enger schnallen: Ob denn schon wieder ein Urlaubsflug sein müsse, der Harz sei doch so schön, ein Fahrrad für meine Figur viel besser als ein Auto, wie ungesund Fleisch, Zucker und Alkohol seien, wisse doch jedes Kind. Eigentlich sei es ohnehin viel einfacher und besser für uns alle, wenn ER mir helfe, richtig mit meinem Geld umzugehen, in seinen Händen sei es letztlich doch am besten aufgehoben; mit kleinen Beträgen könne ich ja immer noch machen, was ich wolle. Neuerdings möchte ER auch wissen, was wohl die goldene Uhr meines Großvaters wert sei und ob sonst noch etwas unter meinem Kopfkissen stecke.

Mein Therapeut runzelt die Stirn und fragt, was das denn mit mir mache. Ich antworte, ich sei wohl nicht in der Lage, SEINEN komplexen Gedanken und Plänen zu folgen, worauf mein Therapeut erneut den Kopf schüttelt. Er werde mal anders fragen: in welchem Zustand denn mein Konto und mein Besitz seien. Nach kurzem

Nachdenken fällt mir auf, mein Konto ist im Plus, mein Besitz in passablem Zustand, SEIN Konto massiv überzogen, SEIN Besitz in marodem Zustand. Das wirft Fragen auf — nun, ER habe ja auch zugesagt, für mich sorgen, das bräuchte Kosten —, und prompt werde ich gefragt, wie zufrieden ich denn mit dieser Fürsorge sei. Mir dämmert langsam, warum ER viele Therapeuten am liebsten durch KI ersetzt sähe.

Und dann erhalte ich noch als Bonus-Aufgabe, zu Hause über eine Dunkle Triade nachzulesen, um dabei zu meiner Überraschung festzustellen, dass es sich nicht um eine chinesische Mafiaorganisation handelt, sondern um drei tragende Säulen einer unerfreulichen Persönlichkeit, der zu begegnen ein Lerngeschenk der unvergesslichen Art bedeutet:

***Es handelt sich um die beeindruckende Allianz von Narzissmus, mit unerschütterlichem Mehrwertigkeitskomplex, der der Fremdscham zu neuen Dimensionen verhilft, Machiavellismus, dem jedes Mittel unbeeinträchtigt von Skrupeln, Ehre oder Gewissen zum eigenen Vorteil recht ist, und Psychopathie, der Mitgefühl, Rücksicht, Selbstkritik so fremd sind wie den Parteien die Umsetzung von Wahlversprechen.***

Mein Therapeut erfragte natürlich in der darauffolgenden Sitzung, woran mich diese Triade erinnere. Er nimmt seine Schweigepflicht sehr ernst, aber Ihnen möchte ich es verraten: In einer dunklen Ecke meiner Seele erscheint der böse Gedanke, dass jemand, der sehr krank ist, auch einmal sterben könnte ... Und weiter gedacht: Wer könne es mir verübeln, wenn ich nur ein einziger, ganz winziger Sargnagel wäre? Was aber feststeht, ist, dass ich IHN nicht mehr nähren werde, nicht mit meiner Angst, nicht mit meinen Ressourcen. Ob ich IHN verlasse oder noch ein bisschen auf sein Ableben warten möchte, durchdenke ich tiefenentspannt mit meinem Therapeuten, der ein breites, verdächtiges Grinsen nicht unterdrücken kann, wenn ich seinen weisen Ratschlägen einmal

nicht vollumfänglich folgen mag, und konstatiert, ich sei auf einem guten Weg, mich weiter meines eigenen Verstandes freudigen Muts zu bedienen.

Eine kurze Episode noch zum Schluss: Neulich fragte ER mich, nach einer auffallend umwerbenden Phase mit vielen Ankündigungen kommender Wohltaten, hinsichtlich meiner Zustimmung zu seinem Vorgehen. Da dies regelmäßig in großen Abständen erfolgt – „Lovebombing“ – und zuverlässig danach das Gegenteil von dem zu erwarten steht, was ER avisiert hatte, kenne ich eine anonyme Methode, ihm zumindest eine schallende Ohrfeige zu erteilen. Sie werden davon hören.

---



**Susanne Begerow** ist Diplompsychologin und Publizistin. Sie bietet Encouragement-Coaching und Therapie an.