



Hexenwürde

Wie du dich aus toxischen Verstrickungen löst

Manchmal verlieren wir uns in einem Netz aus Gefühlen, Erwartungen und Schuld, ohne überhaupt zu bemerken, wann es begonnen hat. Ein Satz hier, ein vorwurfsvoller Blick dort, ein Versprechen, das immer wieder gebrochen wird, eine Entschuldigung, auf die keine wirkliche Veränderung folgt. Vielleicht versuchen wir lange zu verstehen, zu erklären, Rücksicht zu nehmen und die Dinge wieder geradezurücken, bis irgendwann dieser Moment kommt, in dem wir merken, wie müde wir eigentlich geworden sind.

Wir sind verwirrt, zweifeln an unserer eigenen Wahrnehmung und erkennen vielleicht sogar den Menschen kaum wieder, der wir einmal waren.

Toxische Verstrickungen sind von außen nicht immer dramatisch sichtbar. Sie können in einer Partnerschaft entstehen, aber ebenso in einer Freundschaft, innerhalb der Familie, am Arbeitsplatz oder in einem Kreis von Menschen, zu dem wir schon lange gehören. Nach außen kann vieles vollkommen gewöhnlich aussehen, während im Inneren längst etwas zu flüstern begonnen hat:

Hier verliere ich Kraft. Hier werde ich immer leiser. Hier verliere ich mich selbst.

Hexenwürde beginnt für mich genau dort, wo wir aufhören, uns selbst zu vergessen, nur damit andere Menschen zufrieden bleiben. Sie beginnt, wenn wir unsere eigenen Empfindungen wieder ernst nehmen und verstehen, dass Rücksicht und Liebe nicht bedeuten dürfen, die eigene Würde dafür aufzugeben.

Was bedeutet Hexenwürde?

Hexenwürde ist kein Hochmut und auch kein kaltes „Ich brauche niemanden“. Sie bedeutet nicht, sich über andere Menschen zu stellen oder jede schwierige Beziehung beim ersten Konflikt abubrechen.

Für mich ist Hexenwürde vielmehr die Erinnerung daran, dass es etwas in uns gibt, das nicht zur Verhandlung stehen sollte: unsere Würde, unser Körper, unsere Stimme, unsere Grenzen und unser inneres Nein.

Sie erinnert uns daran, dass wir fühlen dürfen, was wir fühlen, dass wir Grenzen haben dürfen und dass ein Nein keine lange Verteidigungsrede braucht, um gültig zu sein. Wir dürfen einen Ort verlassen, der uns dauerhaft schadet, und wir dürfen uns selbst wieder wählen, auch wenn andere Menschen diese Entscheidung nicht verstehen oder gutheißen.

Für mich ist Hexenwürde eine alte Kraft. Vielleicht war sie lange unter Anpassung, Angst, Schuld oder Pflichtgefühl begraben, doch deshalb ist sie nicht verschwunden. Ich stelle sie mir manchmal wie eine Wurzel unter gefrorener Erde vor. Oberhalb scheint alles still und leblos, während darunter längst etwas darauf wartet, wieder auszutreiben.

Toxische Verstrickungen erkennen

Nicht jede schwierige Beziehung ist toxisch. Menschen machen Fehler, sprechen manchmal unbedacht, verletzen einander und tragen ihre eigenen Wunden, Schatten und unreifen Seiten mit sich. Auch in einer grundsätzlich gesunden Beziehung gibt es Streit.

Der Unterschied zeigt sich häufig weniger im einzelnen Konflikt als in dem Muster, das sich mit der Zeit entwickelt.

In einer gesunden Verbindung darfst du anderer Meinung sein, ohne deshalb Angst vor Demütigung, Liebesentzug oder Bestrafung haben zu müssen. Grenzen werden vielleicht nicht immer sofort verstanden, aber sie werden ernst genommen. Eine Entschuldigung bleibt nicht auf Dauer nur ein Wort, sondern zeigt sich irgendwann auch im Verhalten. Beide Menschen dürfen Raum haben.

Problematisch wird eine Verbindung dort, wo sich Verletzungen immer wiederholen, Verantwortung ständig abgeschoben wird und du zunehmend das Gefühl bekommst, dich selbst verleugnen zu müssen, damit Frieden herrscht.

Der Begriff *toxisch* ist dabei keine medizinische Diagnose. Er beschreibt eine Beziehungsdynamik, die einen Menschen auf Dauer schwächt, verunsichert oder klein hält. Wo Kontrolle, Drohungen, Einschüchterung sowie körperliche oder sexuelle Gewalt hinzukommen, sollten wir noch klarer benennen, was geschieht: Dann geht es nicht nur um eine schwierige Beziehung, sondern auch um Gewalt, Schutz und Sicherheit.



Hinweise auf eine schädliche Dynamik können sein, dass du ständig das Gefühl hast, auf Eierschalen zu gehen, dich für Dinge entschuldigst, die du nicht getan hast, oder erlebst, dass deine Grenzen lächerlich gemacht und immer wieder überschritten werden. Vielleicht fühlst du dich nach Gesprächen regelmäßig schuldig, erschöpft oder verwirrt, darfst kaum eine eigene Sichtweise haben, ohne dass daraus ein Konflikt entsteht, oder erlebst Nähe und Anerkennung wie eine Belohnung, die jederzeit wieder entzogen werden kann.

Irgendwann beginnt man in solchen Beziehungen oft nicht mehr zuerst am anderen zu zweifeln, sondern an sich selbst.

War ich zu empfindlich? Habe ich übertrieben? Bin ich undankbar? Bin vielleicht doch ich schuld?

Genau dieser Nebel kann eine Bindung besonders schwer erkennbar machen.

Der Würde-Kompass

Wenn alles verworren geworden ist, können einige Fragen helfen, wieder etwas Abstand zu gewinnen. Sie sollen niemanden diagnostizieren und dir auch keine Entscheidung abnehmen. Sie können jedoch dabei helfen, deine eigene Wahrnehmung wieder ernst zu nehmen.

Frag dich in einem ruhigen Moment:

Kann ich in dieser Verbindung ich selbst sein, ohne ständig Angst vor der Reaktion des anderen zu haben?

Werden meine Grenzen respektiert, auch wenn sie dem anderen nicht gefallen?

Darf ich eigene Freundschaften, Interessen, Meinungen und Entscheidungen haben?

Fühle ich mich nach Konflikten geklärt und verstanden oder hauptsächlich schuldig, verunsichert und klein?

Folgt auf eine Entschuldigung irgendwann eine Veränderung oder beginnt derselbe Kreislauf immer wieder von vorn?

Muss ich mich regelmäßig selbst verleugnen, damit Ruhe herrscht?

Und schließlich eine Frage, die manchmal einen überraschend klaren Blick ermöglicht:

Wenn ein Mensch, den ich liebe, mir genau diese Geschichte erzählen würde – was würde ich ihm wünschen?

Für andere erkennen wir manchmal leichter, was wir uns selbst noch nicht zugestehen können.

Der erste Schritt: Benenne, was geschieht

Was keinen Namen hat, bleibt leicht im Dunkeln. Deshalb besteht der erste Schritt nicht zwangsläufig darin, sofort zu gehen, alle Brücken abzubrechen oder bereits eine perfekte Lösung zu besitzen.

Der erste Schritt kann viel kleiner sein: ehrlich hinzusehen.

Schreib auf, was tatsächlich geschieht. Nicht als Anklageschrift und auch nicht als Roman voller Rechtfertigungen, sondern möglichst klar. Versuch für einen Moment, aus der Situation herauszutreten und sie aus der Vogelperspektive zu betrachten, als würdest du wie ein Rabe über einem alten Waldweg kreisen und auf das Geschehen unter dir schauen.

Was wurde gesagt oder getan? Wie ging es dir unmittelbar danach? Ist etwas Ähnliches schon häufiger passiert? Was wird von dir erwartet? Welche Dinge sprichst du nicht mehr aus, weil du die Reaktion fürchtest? Und an welchen Stellen merkst du, dass du dich selbst verlässt, damit eine Situation ruhig bleibt?

Ein Tagebuch kann dabei zu einem Spiegel werden. Denn schwierige Dynamiken werden manchmal gerade dadurch aufrechterhalten, dass der letzte Konflikt durch einen freundlichen Tag wieder verschwimmt und wir denken: *Vielleicht war es doch gar nicht so schlimm.*

Papier hingegen erinnert sich.



Realität festhalten

Nach einer belastenden Situation kannst du dir fünf einfache Fragen notieren:

Was ist tatsächlich passiert?

Was wurde konkret gesagt oder getan?

Wie habe ich reagiert?

Wie ging es mir danach?

Ist dieses Muster schon früher aufgetreten?

Hilfreich kann auch sein, Beobachtung und Interpretation voneinander zu unterscheiden. Der Satz „*Du übertreibst immer*“ ist etwas, das tatsächlich gesagt wurde. Der Gedanke „*Dieser Mensch hasst mich*“ ist bereits eine Interpretation.

Diese Unterscheidung hilft dabei, nicht noch tiefer in Vermutungen zu geraten, sondern wieder einen klareren Blick auf das zu bekommen, was wirklich geschieht.

Der zweite Schritt: Komm zurück zu dir und deinem Körper

In schwierigen Beziehungen verbringen wir oft sehr viel Zeit im Kopf. Wir analysieren, erklären, hoffen, entschuldigen, suchen nach Lösungen und versuchen, das Verhalten eines anderen Menschen zu verstehen.

Dabei übersehen wir manchmal, was unser Körper längst signalisiert.

Vielleicht wird dein Brustkorb eng, dein Bauch zieht sich zusammen oder du merkst, dass du den Atem anhältst, sobald eine bestimmte Nachricht erscheint. Vielleicht bist du vor Begegnungen ungewöhnlich angespannt oder bemerkst andere körperliche Stressreaktionen.

Solche Empfindungen sind kein Beweis dafür, dass ein anderer Mensch „toxisch“ ist, und körperliche Beschwerden können viele Ursachen haben. Dennoch dürfen sie ein Anlass sein, aufmerksam zu werden und dich zu fragen, warum eine bestimmte Situation so viel Anspannung in dir auslöst.

Ein kleines Ritual kann dabei helfen, für einen Moment aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

Stell beide Füße bewusst auf den Boden, leg eine Hand auf dein Herz und die andere auf deinen Bauch und atme einige Male langsam ein und aus. Wenn es sich für dich richtig anfühlt, kannst du dabei sagen:

Ich kehre zu mir zurück.

Was nicht meines ist, lege ich nieder.

Was zu mir gehört, rufe ich heim.

Ein solches Ritual löst keine Beziehungskrise. Es kann aber ein kleiner Faden sein, der wieder zu dir selbst führt.

Der dritte Schritt: Grenzen setzen, ohne dich bis zur Erschöpfung zu erklären

Viele Menschen haben gelernt, dass eine Grenze erst dann gültig sei, wenn der andere sie versteht, akzeptiert und für vernünftig hält.

Das stimmt nicht.

Eine Grenze beschreibt zunächst, was du brauchst und was du für dich tun wirst. Sie ist keine Strafe und auch kein Versuch, einen anderen Menschen zu kontrollieren.

Statt „*Du darfst mich nie wieder anschreien*“ könnte eine Grenze beispielsweise lauten:

„Wenn du mich anschreiest, beende ich das Gespräch und verlasse die Situation.“

Damit versuchst du nicht, das Verhalten des anderen zu beherrschen, sondern entscheidest über dein eigenes.

Auch Sätze wie diese dürfen genügen:

„Nein, das möchte ich nicht.“

„So möchte ich nicht mit mir sprechen lassen.“



„Ich brauche Abstand.“

„Ich diskutiere das heute nicht weiter.“

„Das ist meine Entscheidung.“

Gerade in schwierigen Verstrickungen werden Grenzen manchmal geprüft, umgangen, lächerlich gemacht oder mit Schuld beladen. Dann ist es wichtig zu wissen, dass nicht jede Grenze eine neue Erklärung braucht.

Manchmal ist ruhige Wiederholung stärker als eine Rechtfertigung, die sich endlos im Kreis dreht.

Nein. Ich bleibe dabei. Das ist meine Entscheidung.

Das ist nicht grausam. Es ist klar.

Der vierte Schritt: Löse dich von der Schuld, die dir nicht gehört

Viele schädliche Bindungen werden nicht allein durch Liebe aufrechterhalten, sondern durch Schuld.

Vielleicht fühlst du dich verantwortlich für die Stimmung eines anderen Menschen, für seine Wut, seine Einsamkeit, seine Vergangenheit oder sogar für das, was angeblich mit ihm geschehen würde, wenn du dich entfernst.

Mitgefühl ist etwas Wertvolles. Doch Mitgefühl bedeutet nicht Selbstaufgabe.

Du kannst verstehen, dass ein Mensch selbst verletzt worden ist, und trotzdem entscheiden, dass du dich von seinem Verhalten schützen musst. Du kannst seine Vergangenheit kennen und dennoch sagen, dass sie keine Rechtfertigung dafür ist, dich zu verletzen.

Und du kannst jemanden lieben und trotzdem gehen.

Vielleicht gehört das zu den schmerzhaftesten Wahrheiten überhaupt. Liebe verschwindet nicht immer genau in dem Moment, in dem wir erkennen, dass eine Beziehung uns schadet.

Doch auch wenn du einen Menschen liebst, darfst du dich selbst nicht verlassen.

Der fünfte Schritt: Such dir Verbündete

Schädliche Verstrickungen führen häufig zu Isolation. Man erzählt irgendwann weniger, weil man sich schämt, weil man glaubt, niemand werde es verstehen oder weil man selbst kaum noch Worte für das findet, was geschieht.

Doch Würde wächst leichter in einem Kreis.

Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust. Das kann eine Freundin oder ein Freund sein, eine Beratungsstelle, eine Therapeutin oder ein Therapeut, eine Vertrauensperson oder eine andere professionelle Anlaufstelle.

Du musst nicht erst beweisen können, dass deine Situation „schlimm genug“ ist, bevor du darüber sprechen darfst.

Besonders wenn Angst, Gewalt, Drohungen, starke Kontrolle oder Stalking im Spiel sind, ist es wichtig, nicht allein zu bleiben.

Wenn eine Trennung nicht einfach nur eine Trennung ist

Wo Gewalt, Drohungen, massive Kontrolle oder Stalking vorkommen, kann Sicherheit wichtiger sein als ein möglichst schönes oder faires Abschlussgespräch.

In einer solchen Situation kann es sinnvoller sein, eine Trennung nicht allein und nicht spontan anzukündigen, sondern vorher Unterstützung zu suchen und einen persönlichen Sicherheitsplan zu überlegen. Dazu kann beispielsweise gehören, wichtige Dokumente, Medikamente, Schlüssel und etwas Geld erreichbar zu haben, sichere Passwörter einzurichten, einer Vertrauensperson von der Situation zu erzählen und zu wissen, wohin du kurzfristig gehen könntest.

Nicht jede Situation erfordert all diese Schritte. Aber wenn du Angst davor hast, wie ein anderer Mensch auf deine Entscheidung reagieren könnte, solltest du dieses Gefühl ernst nehmen und dir Unterstützung holen.

Das ist keine Dramatisierung. Das ist Vorsorge.

Bei unmittelbar drohender Gefahr sind in Österreich der Polizeinotruf **133** und der Euronotruf **112** erreichbar. [Polizei](#)



Und was kommt danach?

Über Befreiung wird manchmal gesprochen, als wäre sie ein einziger großer Schritt: Man erkennt die Wahrheit, geht und ist anschließend frei.

Das wirkliche Leben ist häufig komplizierter.

Nach einer Trennung oder einem Kontaktabbruch können neben Erleichterung auch Trauer, Sehnsucht, Zweifel und Schuld auftauchen. Vielleicht vermisst du den anderen Menschen oder erinnerst dich plötzlich hauptsächlich an die schönen Zeiten. Vielleicht trauerst du weniger um das, was tatsächlich war, als um das, was hätte sein können.

Das bedeutet nicht automatisch, dass deine Entscheidung falsch war.

Man kann einen Menschen vermissen und gleichzeitig wissen, dass einem die Beziehung nicht gutgetan hat. Diese beiden Wahrheiten dürfen nebeneinander existieren.

Die Zeit danach darf deshalb langsam sein. Eigene Routinen wiederfinden, Menschen treffen, bei denen du nicht ständig auf der Hut sein musst, Dinge tun, die lange keinen Raum hatten, und den eigenen Alltag Stück für Stück zurückerobern.

Manchmal fühlt sich selbst Ruhe zunächst ungewohnt an, wenn man lange in ständiger Anspannung gelebt hat.

Hexenwürde zeigt sich dann nicht unbedingt in einer großen, dramatischen Geste. Manchmal zeigt sie sich darin, morgens aufzustehen und den eigenen Tag wieder nach dem eigenen Rhythmus zu gestalten.

Ein kleines Ritual der Hexenwürde

Für dieses Ritual brauchst du nicht viel: eine Kerze, ein Glas Wasser, ein Stück Papier und, wenn du möchtest, eine Pflanze, mit der du persönlich etwas verbindest. Das kann Rosmarin für Klarheit sein, Brennnessel als Sinnbild für Grenzen oder Rose für Selbstachtung.

Schreib auf das Papier:

Was lasse ich nicht länger mit mir machen?

Versuche dabei nicht, schön, höflich oder besonders spirituell zu schreiben. Sei ehrlich.

Lies deine Worte anschließend für dich laut vor und nimm dir einen Moment Zeit, um sie wirklich zu hören.

Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, kannst du danach sagen:

*Ich rufe meine Würde zurück,
aus fremden Händen,
aus alten Fesseln,
aus Schuld, Angst und Schweigen.
Ich stehe wieder auf meinem eigenen Boden.*

Das Papier kannst du anschließend zerreißen oder – wenn es sicher möglich ist – verbrennen. Das Wasser kannst du langsam trinken oder einer Pflanze geben, als Sinnbild dafür, dass aus einer Entscheidung etwas Neues wachsen darf.

Das Ritual entscheidet nichts für dich und ersetzt auch keine Unterstützung. Es gibt deiner Entscheidung lediglich einen sichtbaren Moment.

Dein eigenes Buch der Würde

Manchmal braucht Würde einen Ort, an dem sie wieder wachsen darf. Dafür kannst du einige Seiten in einem Tagebuch, deinem Buch der Schatten oder einem ganz gewöhnlichen Notizbuch reservieren.

Schreib dort nicht nur über das, was du nicht mehr möchtest. Frag dich ebenso, **was du zurückholen willst**.

Meine Stimme

Was habe ich lange nicht ausgesprochen?

.....
.....



Meine Grenzen

Wo sage ich Ja, obwohl ich eigentlich Nein meine?

.....
.....

Meine Kraft

Was hat mir früher Freude, Ruhe oder Energie gegeben?

.....
.....

Meine Menschen

Bei wem darf ich wirklich ich selbst sein?

.....
.....

Mein Leben

Was möchte ich in den kommenden drei Monaten wieder häufiger tun?

.....
.....

Mein erster kleiner Schritt

Was kann ich innerhalb der nächsten sieben Tage tatsächlich verändern?

.....
.....

Du musst nicht alle Antworten sofort kennen. Manche brauchen Zeit. Vielleicht liest du diese Seite in einigen Wochen noch einmal und merkst, dass sich etwas verändert hat.

Du musst nicht sofort stark sein

Befreiung geschieht nicht immer mit wehenden Haaren vor einem großen Feuer.
Manchmal ist sie wesentlich leiser.

Vielleicht beantwortest du eine Nachricht nicht sofort. Vielleicht nimmst du ein Nein nicht wieder zurück. Du erzählst einem Menschen zum ersten Mal, was wirklich passiert. Du hörst auf, eine bestimmte Ausrede zu glauben, holst dir Unterstützung oder merkst nach langer Zeit, dass du wieder lachen kannst, ohne im nächsten Moment darauf zu warten, dass etwas geschieht.

Du musst nicht sofort zur unerschütterlichen Hexe werden, die alles hinter sich lässt und nie wieder zurückblickt.

Vielleicht bist du zunächst einfach ein Mensch, der erkennt:

So möchte ich nicht mehr weiterleben.

Und das darf für den Anfang genügen.

Ein Versprechen an mich selbst

Vielleicht möchtest du diese Seite ausdrucken, in dein Buch legen oder einfach unterschreiben, wenn du bereit dazu bist.

Ich verspreche mir, meine eigene Wahrnehmung wieder ernst zu nehmen.

Ich darf Grenzen haben, ohne mich dafür zu schämen.

Ich bin nicht dafür verantwortlich, jeden Menschen vor seinen eigenen Gefühlen zu retten.

Ich darf Hilfe annehmen.

Ich darf mich entfernen, wenn Bleiben bedeutet, mich selbst immer weiter zu verlieren.

Ich darf traurig sein über das, was ich zurücklasse, und trotzdem weitergehen.

Und ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche, um wieder bei mir anzukommen.

Datum: _____

Meine Unterschrift: _____



Hexenwürde ist Heimkehr

Dich aus einer schädlichen Verstrickung zu lösen bedeutet nicht, hart, kalt oder lieblos zu werden. Es bedeutet auch nicht, niemals wieder einen Fehler zu machen oder keine Zweifel mehr zu haben. Es bedeutet, dass du aufhörst, dich selbst am Altar fremder Erwartungen zu opfern.

Du beginnst wieder, deine Stimme ernst zu nehmen, deinen Körper, deine Müdigkeit, deine Wut, deine Sehnsucht, dein Nein und auch dein Ja.

Hexenwürde ist keine Maske, die wir uns aufsetzen müssen, um stark zu wirken. Vielleicht ist sie vielmehr das Gesicht darunter, das langsam wieder sichtbar wird, wenn all die fremden Erwartungen, Schuldgefühle und Ängste Stück für Stück von uns abfallen.

Und vielleicht beginnt sie nicht mit einem Donner, einem großen Ritual oder einem perfekten Plan.

Vielleicht beginnt sie mit einem leisen Satz, den zunächst nur du hören kannst:

Ich gehöre mir wieder.

Wenn du Unterstützung brauchst

Es gibt Situationen, die man nicht allein tragen muss. Wenn Gewalt, Drohungen, Angst, Stalking oder massive Kontrolle eine Rolle spielen, können professionelle Beratungsstellen helfen, die Situation einzuordnen und sichere nächste Schritte zu überlegen.

Frauenhelpline gegen Gewalt – 0800 222 555

Rund um die Uhr, kostenlos, anonym und vertraulich für Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind. [Frauenhelpline](#)

Männerberatung 24/7 – 0800 400 777

Rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich für Männer und Burschen in Krisen. [maennerinfo.at](#)

Rat auf Draht – 147

Rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich für Kinder und Jugendliche. [SOS-RADAT-DE](#)

Gewaltschutzzentren Österreich – 0800 700 217

Österreichweite Anlaufstelle bei Gewalt im sozialen Nahraum und bei Stalking. [Gewaltschutzzentren Österreichs](#)

Bei akuter Gefahr: Polizei 133 oder Euronotruf 112. [Polizei](#)

Ein letzter Gedanke

Würde bedeutet nicht, niemals zu fallen. Sie zeigt sich darin, dass wir irgendwann wieder beginnen, uns selbst die Hand zu reichen.

Vielleicht geschieht das heute nur durch einen Gedanken, morgen durch ein ausgesprochenes Nein und irgendwann durch eine Entscheidung, die du dir früher nicht zugetraut hättest.

Auch eine Wurzel durchbricht die gefrorene Erde nicht an einem einzigen Tag.

Und doch findet sie ihren Weg zurück ins Licht. 🌱

Blessene be

Michelle Luna Ravenwulf