



Liebe Anette!

Eure Idee mit den **Geschenkspenden** ist für mich Gold wert! Oft fehlt mir die richtige Geschenkidee, aber mit Eurer schönen Urkunde kann ich Geburtstagskindern und Jubilaren jetzt ein wirklich sinnvolles Geschenk machen. Eine Freundin war letztes total begeistert von dieser Überraschung zu ihrem Geburtstag. Da sich die Spende auch noch steuerlich absetzen lässt, werde ich diese Idee auf jeden Fall von Herzen weiterempfehlen. So werden noch mehr Menschen auf Eure wichtige Arbeit aufmerksam, die auf der Urkunde wunderbar erklärt wird. Ich hoffe, dass Ihr dadurch viele neue Unterstützer gewinnt! Für Eure wertvolle Arbeit wünsche ich Euch von Herzen viel Kraft, Schutz und Gottes Segen.

Liebe Grüße,
Gabriele Mehling



Infos Nr. 50
Oktober 2026

Perlenschatz
Zuflucht. Beratung. Interkulturell.

Vorlage zum Herunterladen: www.perlenschatz.info/mitmachen/anlassspenden/ihre-idee/

Der Verein tagte wieder (19. September)

unabhängige und starke Persönlichkeit verloren. Der **Hauptgrund** waren aber meine **Angst und das Gefühl, völlig auf mich allein gestellt und schutzlos** zu sein.“ • „Angst vor finanziellem Absturz; außerdem habe ich **keine Zukunft gesehen für meine Kinder und mich**, wenn ich auf mich allein gestellt bin. Auch **die Scham** vor der Familie, dem Freundeskreis und den Menschen in meinem Dorf, wenn sie von meiner gescheiterten Beziehung erfahren, war ein Punkt.“

Was meint das umgangssprachliche „toxisch“ (giftig) im Rahmen von Beziehungen überhaupt? Sie ist eine plakative Metapher für Manipulation, Kontrolle, Psychopathie, Narzissmus und Machiavellismus. Letzteres steht für einen Menschen, der strategisch, manipulativ und stark auf den eigenen Vorteil ausgerichtet handelt – oft mit wenig Rücksicht auf moralische Bedenken oder die Interessen anderer. Machiavellismus, Narzissmus und Psychopathie gehören zur sogenannten „Dunklen Triade der Persönlichkeit“. Psychologen sprechen eher von **dysfunktionalen Beziehungen als von toxischen**. • Als Christen fördern wir normalerweise nicht das Aufgeben von Beziehungen, aber es geht darum, Menschen **aus zerstörerischen Umständen herauszuhelfen und sie beim Heilwerden zu unterstützen**. Ich spreche von zerstörerischer, emotionaler Gewalt, die Menschen lange in kranken Beziehungen festhält und die sehr viel Therapie

Oft bleibt es nicht bei körperlicher oder emotionaler Gewalt, wie erneut die beiden „Femizide“ im September in Hamburg-Barmbek und Obertshausen gezeigt haben.



Anette Bauscher

braucht – und/oder **Gottes übernatürliches Eingreifen** –, damit ein Mensch davon gesunden kann. Wir bei Perlenschatz setzen unsere Hoffnung genau darauf.

Sehr dankbar sind wir für zwei tolle Überraschungen: Die **Spende einer Bank** von 5.000 Euro als Anzahlung eines Kombis für unsere Beratungsstelle. Und als wir schon nicht mehr damit rechneten, erreichten uns für Irenes halbe Stelle 28.800 Euro von der **Postcode Lotterie**. • **Super motivierte Jugendliche** aus zwei freien Gemeinden unterstützen uns immer wieder bei Großeinsätzen. Fünf Mädels im Praktikum waren eine große Entlastung für unsere Mitarbeiter. An dieser Stelle ein dickes Dankeschön, dass Sie alle gemeinsam die Arbeit von Perlenschatz ermöglichen!

Unsere Veranstaltungen sehen Sie auf Fotos oder auf www.perlenschatz.info. Ganz herzliche Grüße von Ihrer

Anette Bauscher

Heilung toxischer Beziehungen? „Ich war im Prinzip nicht mehr da.“



„Es war ein Geflecht aus Liebe, Verantwortung, Hoffnung, Angst, Schuldgefühlen, Selbstzweifeln und unserer langen gemeinsamen Geschichte. Ich hangelte mich von Hoffnung zu Hoffnung und dachte jedes Mal, wenn mein Mann in Reha war: Jetzt wird es gut. Doch danach begann alles wieder von vorn – mit Schuldumkehr, also dem Gefühl, selbst verantwortlich zu sein. Er beherrschte seine Opferrolle so überzeugend, dass ich seine Sichtweise schließlich übernahm und meiner eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertraute. Erst in meiner eigenen Therapie begann ich, diese Dynamiken zu verstehen und anders einzuordnen. Heute erkenne ich darin Verhaltensmuster wieder, die häufig im Zusammenhang mit verdeckt narzisstisch geprägten Beziehungen beschrieben werden. Damals konnte ich das nicht benennen. Offene Aggression zeigte er selten ...“

Eine echte Chance auf Integration

PS: Besonders gefreut hat mich die Einladung des Landespräventionsrats Niedersachsen zu einer Vorstellung unseres Konzeptes auf einer Fachtagung zu häuslicher Gewalt.

Für das Frühjahr 2027 planen wir wieder eine Tour in Ostdeutschland. Bei Interesse melden Sie sich bitte!



Team war leider nicht komplett.



Überraschend durfte ich bei Ekkios etwas von Perlenschatz erzählen.



Irene bei Across Borders mit Friedh. Appel

Perlenschatz e. V. und Perlenschatz Stiftung
Postfach 11 13 · 35599 Solms · Deutschland
☎ 06442 9543994 · 📠 06442 9537692
✉ info@perlenschatz.info
📘 PerlenschatzVerein · 🌐 perlenschatz_ev

Teamausflug zu Ekkios und dem Stadtfest in Schwäbisch Gmünd. Mit Wanderung in Remshalden am Vortag.

Liebe Freunde,

... Nach außen wirkte er liebevoll, verletzt und von der Welt und von mir verkannt. Das weckte in mir den Wunsch, ihm das Gegenteil zu beweisen. **Wenn ich nicht mehr konnte, wurde er wieder zu dem Mann, den ich kennen- und lieben gelernt hatte:** Er überschüttete mich mit „Lovebombing“ und versprach eine Therapie. So hielt er mir sprichwörtlich die Karotte vor die Nase – doch **die Versprechen verliefen wieder im Sand.**

Ich merkte nicht, dass ich in eine Co-Abhängigkeit rutschte. Schon zu Beginn hatte ich für ihn **mein bisheriges Leben aufgegeben** und war zu ihm gezogen. Dadurch **verlor ich zunehmend den Kontakt zu meinem Umfeld.** Neue Beziehungen erschwerte er, indem er subtil Zweifel an meinen Freunden säte. Also distanzierte ich mich oder hielt die Beziehungen auf Sparflamme. Gleichzeitig erlebte ich ihn als **eifersüchtig** auf die Aufmerksamkeit, die ich den Kindern und sogar unserem Hund schenkte. Ich zerrieb mich zwischen ihm und den Kindern. Sätze wie „Du hältst nicht zu mir“ oder „Es wäre besser, wenn ich mich in Luft auflösen würde“ **setzten mich unter Druck.** Seine depressiv wirkenden Phasen und die **Drohung**, gegen den nächsten Brückenpfeiler zu fahren, erschwerten jede Abgren-

zung. Ich fühlte mich für sein Wohlergehen verantwortlich und fürchtete schlimme Folgen, wenn ich ihn verlasse. Mein innerer Satz wurde: „Geht es ihm gut, geht es uns gut.“ **Das alles saugte mich aus wie eine Zitrone und entkräftete mich völlig.** In Konflikten wurden Situationen anders dargestellt, als ich sie wahrgenommen hatte; hinzu kamen **Ignoranz und emotionaler Rückzug.** Ich begann an mir zu zweifeln und glaubte, zu viel zu erwarten. Auch **wesentliche Entscheidungen traf er allein.** Beispielsweise gab er ohne Rücksprache mein geliebtes Auto in Zahlung und schaffte ein anderes an. Unserer Tochter sagte er, es sei ihr Auto und Mama dürfe es mitbenutzen; mir stellte er es als mein neues, höherwertiges Auto dar. **Wenn ich solche Dinge ansprach, hatte ich das Gefühl, dass nicht das Geschehene das Problem war, sondern meine Reaktion darauf.** Durch meine Therapie erkannte ich außerdem ein Muster: **Fehlten ihm Anerkennung und Wertschätzung**, zog er sich zurück und wirkte auf mich depressiv.

Über die Jahre wurde ich immer unsicherer und **verlor zunehmend den Zugang zu meinen eigenen Gefühlen**, Bedürfnissen und Grenzen. Rückblickend sehe ich: **Ich hatte den Glauben an mich verloren - und schließlich mich selbst. Ich war im Prinzip nicht mehr da.** Zum Ende der Ehe war ich so erschöpft, dass bei mir eine „rezidivierende depressive Störung, mittelgradige Episode“ diagnostiziert wurde.

Immer wieder teilen uns Frauen mit, sie möchten aus ih-



Fröhlich bei der Arbeit



FCG Langen



Obertshaus. Gesundh.tage



Allianzkonf. Blankenb.

rer „**toxischen Beziehung**“ **ausbrechen.** Die Eingangserzählung ist eine Antwort auf die Frage, warum die Betroffene so lange in der Beziehung verharrte. Andere drückten es so aus: „Ich hatte **Angst, dass mir die Kinder weggenommen werden.**“ • „... weil ich **emotional gebunden** war. Durch das **Hin und Her zwischen Nähe und Distanz**, Zuspruch und Ablehnung hat sich bei mir **ein Suchtverhalten entwickelt.** Ich dachte, dass er meine große Liebe fürs ganze Leben ist. Von Gott geführt. Nur er ist der Richtige und **es muss an mir liegen**, wenn es nicht klappt.“ • „Zum Beispiel war ich **nicht mehr ich selbst** und hatte durch den situationsbedingt erhöhten Alkoholkonsum meine

Bankverbindung:

Perlenschatz e. V. • Evangelische Bank eG Frankfurt
IBAN: DE15 5206 0410 0004 0044 77 • BIC: GENODEF1EK1



Unser jährliches Sommerfest mit aktuellen und ehemaligen Frauen und Kindern liegt hinter uns. Immer ein Highlight mit vielen glücklichen Gesichtern. Dank Ihnen!