

„Unverzeihlich“: Psychologin erklärt, wieso wir bei einem Partner bleiben, der uns schlecht behandelt

Stand:14.01.2025, 12:15 Uhr

Von: [Sophia Sichtermann](#)

Ausgeschnitten aus: <https://www.fr.de/panorama/unverzeihlich-psychologin-erklaert-wieso-wir-bei-einem-partner-bleiben-der-uns-schlecht-behandelt-zr-93509765.html>

Warum bleiben vor allem junge Frauen einer Partnerschaft, die ihnen schadet? Eine Paartherapeutin kennt die Gründe für dieses Verhalten.

„Wir machen im Rahmen von engen sozialen Beziehungen manchmal Dinge mit, die nahezu unverzeihlich sind, wenn man es mal objektiv betrachtet“, sagt die Psychologin Yvonne Beuckens *BuzzFeed News Deutschland* von *IPPEN.MEDIA*. Wer auf TikTok unterwegs ist, gewinnt den Eindruck, dass [junge Frauen lange an romantischen Beziehungen festhalten](#), obwohl sie ihnen nicht guttun.

In einem Trend auf der Video-Plattform berichten zahlreiche junge Menschen vom rücksichtslosen Verhalten ihrer Ex-Partner. „And I still stayed“ (dt.: „Und ich bin trotzdem geblieben“) lautet die Pointe nach jeder Geschichten. Dahinter steckt jedoch mehr als Naivität.

Die TikTok-Userin @helloitsnesha erzählt zum Beispiel, ihr Freund habe sie nach einem Streit an einer Autobahn-Raststätte aussetzen wollen – und sie trotzdem bei ihm geblieben sei. Eine andere Frau berichtet, dass ihr Ex ihr „Nebenkosten“ fürs Duschen in Rechnung gestellt hätte: „Für zwei Besuche musste ich 250 Euro ‚Miete‘ zahlen“. In vielen Berichten geht es um emotionale Manipulation, Lügen und Kontrollverhalten.

Psychologin erklärt: So landen Frauen in der „Gewaltspirale“

Die Frauen in den Videos wundern sich oft selbst, wie es so weit kommen konnte. Laut Beuckens lässt sich dieses Verhalten mit dem sogenannten „Boiling-Frog-Syndrom“ erklären. Die Beziehung ändere sich so schleichend, dass Betroffene es lange nicht merken würden. Es kommt zu „minimalen Abwertungen, minimalen Verunsicherungen“, wie die Psychologin erklärt: „Meist fängt es nicht mit großen Aktionen an. Die Frauen in den TikTok-Videos sprechen wahrscheinlich von den Gipfeln einer Art Gewaltspirale, die wesentlich subtiler begonnen hat“.

Eine Gruppe ist dabei vor allem gefährdet. „Studien deuten darauf hin: Auch besonders sozial kompetente, gut ausgebildete Frauen sind oft vulnerabler“, sagt Beuckens *BuzzFeed News*. Diese Frauen würden viel Verständnis mitbringen und es deswegen länger in unglücklichen Beziehungen aushalten.



Oft merken Menschen erst im Rückblick, wie toxisch ihre Beziehung war. © Yay Images / Imago

Wie sich Betroffene aus Beziehungen, in denen sie schlecht behandelt werden, befreien können

Was bei den [TikTok-Videos](#) auffällt: Vor allem [Frauen berichten von unglücklichen Partnerschaften](#). Männer machen bei dem Trend kaum mit. Beuckens erklärt, dass Scham der Grund sein könnte, „oder weil es gesellschaftlich weniger anerkannt ist.“ Sie können aber ebenso Opfer von übergriffigem Verhalten werden.

Es gibt Möglichkeiten, sich aus solchen Situationen zu befreien. Dafür sollten Betroffene auch auf sich selbst schauen: „Wenn man grundsätzlich emotional unsicher ist, kann man sich schnell von der anderen Person und deren Bestätigung, deren Wohlwollen abhängig fühlen“, erklärt Beuckens *BuzzFeed News*. Daran könnten Betroffene arbeiten, indem sie sich auch auf andere Lebensbereiche außerhalb der Partnerschaft konzentrierten. So machten sie sich weniger verletzlich.

Generell rät die Psychologin, das Narrativ umzukehren und sich nicht selbst an den Pranger zu stellen. Vielen Menschen hilft es, offen über ihre Probleme zu sprechen. Statt „And I still stayed“ sollte man aber besser sagen: „Lesson learned“ (dt.: „Lektion gelernt“), sagt Beuckens. „Was habe ich daraus für mich mitgenommen? Worauf achte ich seitdem? Was tue ich für mich?“, sind Fragen, die sich Betroffene rückblickend stellen könnten – ohne sich selbst zu verurteilen.