

Damit sich der Nebel lichtet

# Toxische Beziehungen verstehen und überwinden



Die Autorin Saraj Stutz hat ein neues Buch herausgebracht

Quelle: [sarajstutz.ch](http://sarajstutz.ch)

Saraj Stutz enthüllt in ihrem Buch «Damit sich der Nebel lichtet» Dynamiken manipulativer Beziehungen und zeigt Wege in die Freiheit auf. Es ist ein praxisnahes Handbuch mit Erklärungen, Illustrationen und Übungen für Betroffene und Berater.

Toxische Beziehungen sind weit verbreitet und betreffen alle Arten von zwischenmenschlichen Verbindungen – Familien, Ehen, Freundschaften, Arbeitsverhältnisse, Glaubensgemeinschaften und anderen Interessengemeinschaften. Gerade in christlichen Kreisen wird toxische, also vergiftende Manipulation jedoch kaum durchschaut. Saraj Stutz, die eigene Praxis in Thun BE führt, greift dieses schwierige Thema in ihrem Buch «Damit sich der Nebel lichtet» auf und bietet Betroffenen ebenso wie ihren Begleitern einen

fundierten Leitfaden zum Verständnis und Ausstieg aus manipulativen Beziehungsstrukturen.

Die vier Fallgeschichten von Hannah, Philip, Liora und Ruth veranschaulichen die Dynamiken, die in toxischen Beziehungen vorherrschen, auf sehr eingängige Weise. Dabei beleuchtet die Autorin nicht nur die emotionalen Fallstricke und psychologischen Mechanismen, die Manipulatoren einsetzen, sondern auch die Phasen, die Betroffene durchlaufen müssen, um sich aus diesen destruktiven Verstrickungen zu lösen.

## **Biblische Erklärungen**

Stutz verwendet die biblische Erzählung vom Auszug der Israeliten aus Ägypten als Metapher, um den Prozess der Befreiung aus toxischen Beziehungen zu verdeutlichen. Die Parallele zwischen der Sklaverei im alten Ägypten und den Fesseln einer toxischen Beziehung ist treffend und macht die Leserinnen und Leser sensibel für die oft subtilen, aber mächtigen Mechanismen, die in solchen Beziehungen am Werk sind.

Im ersten Teil des Buches beschreibt Stutz die typischen Stimmungen und Verhaltensmuster in manipulativen Systemen. Besonders eindrücklich ist das «Arsenal manipulativer Verhaltensweisen», das hilft, Manipulation zu erkennen und sich davon zu distanzieren. Der zweite Teil des Buches konzentriert sich auf den Ausstieg: Wie können gesunde Beziehungen aussehen? Welche konkreten Schritte sind notwendig, um sich aus der Umklammerung von Manipulatoren zu befreien?

## **Nicht nur leere Worte**

Ein besonderes Merkmal des Buches ist der praxisnahe Ansatz: Zahlreiche Übungen und Reflexionsfragen unterstützen die Leserinnen und Leser dabei, die eigene Situation zu analysieren und Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Auch Begleitpersonen finden hilfreiche Anregungen, um Betroffene zu unterstützen.

«Damit sich der Nebel lichtet» ist nicht nur eine Lektüre für Menschen in akuten Krisen, sondern auch eine wertvolle Ressource für alle, die sich mit dem Thema Manipulation in Beziehungen auseinandersetzen möchten. Saraj Stutz gelingt es, komplexe psychologische Vorgänge verständlich darzustellen und gleichzeitig Mut zu machen, den eigenen Weg aus dem Nebel zu finden. Dabei schreibt sie

nicht aus einer wissenschaftlichen Perspektive, sondern auf Augenhöhe. Übungen lockern das schwere Thema auf. Die vier beispielhaften Betroffenen mit ihren Vor- und Rückschritten zeigen, dass es kein gerader Weg hinaus ist, und ermutigen, dass man es trotzdem schaffen kann. Dieses Buch ist ein unverzichtbarer Begleiter für jeden, der in seinen Beziehungen mehr Klarheit, Gesundheit und Selbstbestimmung erreichen möchte.

*Zum Theam:*

[\*Tipps, die Jahrtausende überdauert haben: Wie wahre Liebe gelingen kann\*](#)

[\*Vorsicht, toxisch!: Wenn eine Beziehung nicht gut tut\*](#)

[\*Empathisch aufeinander zugehen: Beziehungen mit Perspektive\*](#)

Datum: 23.08.2024

Autor: Jürgen Asshoff

Quelle: SCM Hänssler/ Livenet

Tags

[Beziehungen](#)

[Buch](#)