# EMOTIONALE ERPRESSUNG

## WIE DU SIE ERKENNST, WIE DU SIE STOPPST

Emotionale Erpressung ist eine Manipulationsstrategie, die dich dazu bringen soll, dich so zu verhalten, wie ein andere Person es gerne hätte.  Dabei wird ein starker emotionaler Druck aufgebaut - mal sehr deutlich, mal eher subtil und unauffäillig. Das Prinizp besteht darin, im Sinn einer kausalen "Wenn..., dann..." Abfolge damit zu drohen, dass extrem negative emotionale Konsequenzen folgen, wenn du dich nicht wunschgemäß verhältst. Die ErpresserInnen bauen starken Druck auf, indem sie ankündigen, dass sie entweder dir schaden werden ("dann siehst du die Kinder nie wieder") , oder sich selbst ("dann bringe ich mich um"), oder dass dein Verhalten ihnen schadet ("dann bin ich allein und hilflos") oder dir selbst ("dann wirst du nicht mehr in den Spiegel schauen können"). Manchmal wird auch eine Belohnung in Aussicht gestellt. Das dahinter liegende Anliegen der ErpresserIn, z.B. nicht allein gelassen zu werden, ist erstmal nicht verwerflich. Die Art und Weise, wie er/ sie es durchsetzen will, aber schon! Achte auf folgende Zeichen:

### Er / sie jagt dir Angst ein

Die Person macht die Angst, z.B. durch konkrete Androhung von Gewalt oder Schädigung, oder indem sie Einsamkeit oder Isolation androht, oder finanzielle Schwierigkeiten. Nahezu jedes Thema, dass dir persönlich Angst macht, wird aufgegriffen, um Druck auf dich auzuüben. Besonders gemein: Sehr private Ängste, die diese Person nur kennt, weil du ihr vertraust, werden gegen dich gerichtet.

### Er / sie appeliert an dein Pflichtgefühl

Die Person stellt deinen Charakter und deine Integrität in Frage. Sie lässt es so aussehen, dass dein Verhalten gegen soziale Standards verstößt, und dass es eine Pflichtverletzung darstellt. "Ich habe mich auf dich verlassen", "Als Tochter musst du...", "Wer soll das jetzt sonst machen". Diese Strategie wird vor allem von vermeintlich "schwächeren" Menschen genutzt, die dir suggerieren, dass sie ohne dich nicht leben können.

## Er / sie erzeugt Scham

Die Person erzeugt starke Schuld - und Schamgefühle, wertet dich massiv ab und stellt dein Verhalten oder deine Wünsche als unangemessen und verwerflich dar. Sie macht deutlich, dass es schwierig wird, dich weiterhin zu respektieren oder zu lieben, wenn du nicht einlenkst. Sie gibt dir ausserdem die Schuld für die negativen Gefühle, die sie wegen dir durchlebt.

Emotionale Erpressung hat häufig eine lange Geschichte. Meist ist das Verhalten biografisch verankert, d.h., die Person hat möglicherweise nie gelernt, dass sie ihre Bedürfnisse anders als durch Druck befriedigt bekommen kann, oder sie hat nie gelernt, angemessen mit Frust umzugehen. Hier kann eine Therapie hilfreich sein! Hier kommen einige Tipps, wie du emotionale Erpressung stoppen kannst:

## Reagiere nicht sofort

Versuche, dir Zeit zum Nachdenken zu verschaffen und nicht sofort zu reagieren. Insbesondere, wenn die emotionale Erpressung schon als sehr eingeschliffenes Muster zwischen euch existiert (und du lange "mitgemacht" hast), brauchst du etwas Zeit, um das erkennen und richtig einzuschätzen. Bitte um eine Pause, damit auch du deine eigenen Muster durchbrechen und anders als bisher reagieren kannst.

## Komm raus aus der Defensive

Verteidige dich nicht, wenn du nichts falsch gemacht hast. Emotionale EpresserInnen sind geschickt darin, dir Schuld und Verantwortung zuzuschieben, die du nicht hast und nicht haben musst. Genau hier solltest du sehr ruhig und klar bei deiner Haltung bleiben. Bleib bei diesem einen Thema (eure gesamte Geschichte aufzurollen, ist nicht hilfreich).

## Stärke eure Verbindung

Emotionale ErpresserInnnen haben in der Regel Angst. Sie wollen die Situation (dich!) kontrollieren und die Fäden fest in der Hand behalten. Zeige Verständnis für die Angst, aber bleibe trotzdem bei dir und deinen Bedürfnissen. Zeige, dass dir auch an der Beziehung gelegen ist, auch ohne Druck (Wenn es so ist! Wenn du die Beziehung beenden möchtest, ist das ok!).

## Bitte um Unterstützung

Vielleicht ist der / die emotioanle ErpresserIn auch nicht glücklich mit dieser Rolle - wer hat schon gerne Beziehungen, die sich wie Geiselhaft anfühlen? Bitte die Person, mit dir gemeimsam eure Beziehungsqualität auf ein gesünderes Fundament zu stellen: Vertrauen statt Kontrolle, Freiwilligkeit statt Druck. Vielleicht hilft auch eine professionelle Beratung.

## Rechne mit Rückschlägen

Muster, die sich zwischen Menschen über einen längeren Zeitraum eingeschliffen haben, verschwinden nicht über Nacht - es braucht viele Gespräche, viel Übung und viel Geduld, um ein neues, gesünderes Miteinander zu entwickeln. Insbesondere unter Stress ist zu erwarten, dass alle Beteiligten zunächst in ihre alte Spur zurückfallen. Gib hier nicht auf!

## Frage dein Umfeld

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du "erpresst" wirst oder nicht, frage dein Umfeld. Schämst du dich, ehrlich darüber zu berichten, wie sich manche Gespräche abspielen?  Das ist schonmal ein gutes Indiz, dass hier etwas ganz und gar nicht gut läuft. Schau "dem Drachen" ins Auge - Probleme gehen nicht weg, wenn man sie ignoriert. Ich wünsch´dir SISU dafür!