

14.01.2025 - 09:01 Uhr

Wenn aus Liebe Hass wird: Gleichklang untersucht toxische Beziehungen



Hannover (ots) -

Neue Studie zeigt, wie Hass zu Erkenntnis und Wachstum führen kann

Die psychologische Dating-Plattform [Gleichklang.de](https://gleichklang.de) hat unter der Leitung des Psychologen und Dating-Coach [Dr. Guido F. Gebauer](#) in einer qualitativen Studie untersucht, wie Hass in toxischen Liebesbeziehungen zu persönlicher Veränderung und Wachstum beitragen kann.

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick

Die Studie identifizierte vier zentrale Reaktionsweisen auf den Wandel von Liebe zu Hass:

1. **Selbstschutz und Loslassen (82,9 %)**
2. **Enttäuschung und Vertrauensverlust (68,6 %)**
3. **Verantwortungsübernahme (54,3 %)**
4. **Persönliche Entwicklung (47,1 %)**

Jede Kategorie repräsentiert spezifische emotionale und psychologische Prozesse, die die Teilnehmenden schilderten.

Methodik der Studie

Insgesamt wurden 70 partnersuchende Singles befragt, darunter 39 Frauen, 28 Männer und 3 nicht-binäre Personen im Alter von 19 bis 73 Jahren. Sie hatten in früheren Beziehungen erlebt, wie Liebe in Hass umschlug. Die Teilnehmenden verfassten freie Texte darüber, was der Hass ihnen sagen wollte. Diese Texte wurden inhaltsanalytisch ausgewertet, wobei sich die vier Kategorien herauskristallisierten.

Die vier Reaktionsweisen im Detail

1. **Selbstschutz und Loslassen (82,9 %)** Die meisten Teilnehmenden beschrieben, dass der Hass ihnen half, sich emotional und physisch vom Partner zu lösen, um sich selbst zu schützen. *Beispielzitate:*
 - "Ich musste mich von ihm distanzieren, weil ich merkte, dass ich mich selbst verlor."
 - "Der Hass half mir, mich abzugrenzen, und jetzt weiß ich, dass ich stark genug bin, mich zu schützen."
1. **Enttäuschung und Vertrauensverlust (68,6 %)** Viele Teilnehmende berichteten von einem tiefen Vertrauensbruch, der den Hass auslöste. *Beispielzitate:*

- "Alles, was ich glaubte, über ihn zu wissen, war eine Lüge - der Hass war die einzige Reaktion auf diesen Vertrauensbruch."
- "Es war der Moment, als ich merkte, dass er mich belogen hat - von da an konnte ich ihm nie wieder vertrauen."

1. **Verantwortungsübernahme (54,3 %)** Ein zentraler Aspekt war die Reflexion eigener Anteile und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Verhalten. *Beispielzitate:*

- "Ich habe Fehler gemacht, die ich nicht sehen wollte, aber jetzt weiß ich, dass ich meinen Teil dazu beigetragen habe."
- "Der Hass hat mir geholfen, meine eigenen Muster zu erkennen und zu verstehen, was ich wirklich von mir selbst will."

1. **Persönliche Entwicklung (47,1 %)** Fast die Hälfte der Teilnehmenden berichtete, dass sie durch den Hass Wachstum und Erkenntnis erlangten. *Beispielzitate:*

- "Der Hass hat mir geholfen, mich selbst zu finden - ich habe gelernt, was ich wirklich im Leben will."
- "Durch den Hass habe ich die Chance genutzt, mich weiterzuentwickeln und zu wachsen."

Verteilung der Kategorien pro Person

Im Durchschnitt wies jede Person 2,5 Kategorien auf. Die Spannbreite reichte von einer bis zu allen vier Kategorien. Dies zeigt, dass die Verarbeitung von Hass ein individueller und vielschichtiger Prozess ist.

Psychologische Interpretation

Dr. Guido F. Gebauer erklärt: "Hass ist ein Signal für tiefliegende Probleme in der Beziehung, kann aber auch als Katalysator für Veränderung und Wachstum wirken, wenn wir bereit sind, uns damit auseinanderzusetzen."

Die Studie hebt hervor, dass eine reflektierte Auseinandersetzung mit vergangenen Beziehungen essenziell ist, um zukünftige toxische Dynamiken zu vermeiden. Gebauer betont: "Es besteht die Gefahr, dass wir uns ähnliche Partner wie die Ex-Partner suchen und so vom Regen in die Traufe geraten."

Um dies zu verhindern, empfiehlt er, die Dynamiken der vergangenen Beziehung zu analysieren, eigene Muster und die des Partners zu erkennen und sich "rote Flaggen" zurechtzulegen, ohne dabei Angst vor normalen Konflikten zu entwickeln. Wenn dies geschehen ist, können die Betroffenen loslassen und sich guten Mutes auf die Suche nach einer neuen Beziehung begeben.

Weiterführende Informationen

Die vollständige Studie und ihre Ergebnisse sind im [Artikel](#) nachzulesen. Dr. Guido F. Gebauer steht für Fragen und Interviews zur Verfügung.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: +49 (0)15228973672
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



Liebe und Hass können in Beziehungen eng beieinander liegen. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

