



Samstag, 14. Mai 2022, 14:00 Uhr  
~1 Minuten Lesezeit

## Toxische Beziehungen

Erst wenn wir die Energieräuber in unserem Umfeld erkennen und uns von ihnen loslösen, können wir in unsere eigene Kraft kommen. Die sechste Folge des Rückenwind-Podcasts.

von Jens Lehrich  
Foto: KieferPix/Shutterstock.com

*Sprechen wir in unserer Gesellschaft über Toxizität, dann meinen wir zuallererst chemische Stoffe, die sich in Nahrungsmitteln, dem Grundwasser oder in der Luft verbergen und uns auf körperlicher Ebene krank machen können. Ebenso gefährlich, aber weitestgehend unerforscht ist die Toxizität, die in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen steckt.*

**In dieser Ausgabe des Rückenwindes geht es darum, ein**

Bewusstsein für Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung zu schaffen, die uns nicht guttun: Menschen, die uns unsere Energie rauben, sich an unserem Misserfolg nähren, Freude daran haben, unser Leben permanent in eine Schieflage zu bringen.

Das können Kolleginnen und Kollegen im Beruf genauso sein wie die Partnerin, die Schwester, der Bruder oder besonders auch die eigenen Eltern. Viele dieser Prozesse laufen völlig unbewusst ab und verselbstständigen sich über die Zeit zu einer ungeliebten, aber gefühlt nicht veränderbaren Realität.

Jahrzehntelang bin ich selbst „Opfer“ solcher Menschen gewesen, bis ich erkannt habe, welchen Anteil ich an diesen Beziehungen hatte. Ich habe damit begonnen, toxische Verbindungen aufzulösen, indem ich ihnen die Energie entzogen habe. Dieser Schritt bringt unglaublich viel Rückenwind für ein selbstbestimmteres, zufriedeneres und glücklicheres Leben.

---

### **Video**

[https://open.spotify.com/embed/episode/3Il3v6i2dlU7RxiNpCTjSC?utm\\_source=generator](https://open.spotify.com/embed/episode/3Il3v6i2dlU7RxiNpCTjSC?utm_source=generator)

---

**Video** ([https://www.podbean.com/player-v2/?from=embed&i=xbwdc-1225bc2-pb&share=1&download=1&fonts=Arial&skin=1&font-color=auto&rtl=0&logo\\_link=episode\\_page&btn-skin=3267a3&size=150](https://www.podbean.com/player-v2/?from=embed&i=xbwdc-1225bc2-pb&share=1&download=1&fonts=Arial&skin=1&font-color=auto&rtl=0&logo_link=episode_page&btn-skin=3267a3&size=150))

**Die sechste Folge des Rückenwind-Podcasts auf Spotify**  
(<https://open.spotify.com/episode/3l3v6i2dlU7RxiNpCTjSC?si=HuZc-ygQSZ6q0HuFkuX7Fg>) **oder Podbean**  
([https://www.podbean.com/media/share/pb-xbwdc-1225bc2?utm\\_campaign=w\\_share\\_ep&utm\\_medium=dlink&utm\\_source=w\\_share](https://www.podbean.com/media/share/pb-xbwdc-1225bc2?utm_campaign=w_share_ep&utm_medium=dlink&utm_source=w_share)) **anhören.**

---



**Jens Lehrich**, Jahrgang 1970, ist gelernter Hörfunk-Journalist und freier Autor aus Hamburg. Seit über 25 Jahren produziert, spricht und textet er Comedyserien für den privaten Hörfunk. Als sein Sohn im Jahr 2010 an Typ 1-Diabetes erkrankte, begann für den dreifachen Familienvater der Blick hinter die Kulissen der Pharmaindustrie. Lehrich gründete den Blog **ahundredmonkeys.de** (<http://ahundredmonkeys.de/>), auf dem er Menschen präsentiert, die abseits vom Mainstream für eine bessere, gerechtere und gesündere Gesellschaft eintreten. Darüber hinaus gehören das Klavierspielen und Schreiben von Satire zu seinen Leidenschaften.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.