

TOXISCH

Weil ich dachte, das ist Liebe

DANILO SIEREN

Toxisch

Weil ich dachte, das ist Liebe

Danilo Sieren

Erste Auflage
© 2026 Danilo Sieren
Alle Rechte vorbehalten.

Dies ist ein Werk der Fiktion. Alle Personen, Orte und Ereignisse sind frei erfunden.

Printed in EU

VORWORT

KAPITEL 1

Der erste Blick 13

KAPITEL 2

Love Bombing 23

KAPITEL 3

Zu gut, um wahr zu sein 36

KAPITEL 4

Die erste Grenze 46

KAPITEL 5

Versprechen 55

KAPITEL 6

Einzug 61

KAPITEL 7

Das war doch nicht so gemeint 70

KAPITEL 8

Jules letzter Anruf 80

KAPITEL 9

Das Konto 88

KAPITEL 10

Schuldgefühle 100

KAPITEL 11

Die Familie 113

KAPITEL 12

Die neue Lena 124

KAPITEL 13

Der erste Schlag 135

KAPITEL 14

Normalzustand 148

KAPITEL 15
Das Tagebuch 163
KAPITEL 16
Kein Geld 174
KAPITEL 17
Die Kollegin 188
KAPITEL 18
Nacht 200
KAPITEL 19
Morgen danach 214
KAPITEL 20
Notaufnahme 227
KAPITEL 21
Die alte Nachbarin 239
KAPITEL 22
Das Muster 252
KAPITEL 23
Der Fluchtversuch 267
KAPITEL 24
Die Entschuldigung 277
KAPITEL 25
Online 298
KAPITEL 26
Marcs Maske 313
KAPITEL 27
Nein 334
KAPITEL 28
Schweigen 351
KAPITEL 29

Das Protokoll 369

KAPITEL 30

Die zweite Frau 383

KAPITEL 31

Der Zusammenbruch 401

KAPITEL 32

Die Aussage 413

KAPITEL 33

Entscheidung 427

KAPITEL 34

Danach 441

KAPITEL 35

Eine Stimme im Forum 452

Nachwort

IMPRESSUM

TOXISCH

Weil ich dachte, das ist Liebe

VORWORT

Es gibt Geschichten, die man nicht erfindet.

Man findet sie. In Frauenhäusern, in Notaufnahmen, in den Augen von Menschen, die einem erzählen, wie es war – und dabei so ruhig klingen, als würden sie über jemand anderen sprechen. Als hätte der Schmerz irgendwann aufgehört, ihnen zu gehören.

Dieses Buch ist eine solche Geschichte. Lena ist eine erfundene Figur – aber sie ist aus Wahrheit gemacht. Aus Berichten von Betroffenen, aus Studien über psychologische Gewalt, aus den stillen Protokollen, die Frauen in Schuhkartons verstecken, weil sie keinen anderen Ort haben, an dem sie die Realität festhalten können.

Toxische Beziehungen beginnen selten mit einem Schlag.

Sie beginnen mit einem Blick, der zu lang anhält. Mit einem Satz, der sich wie Fürsorge anfühlt, aber Kontrolle meint. Mit kleinen Momenten des Zweifels, die man wegschiebt, weil die Liebe dazwischen so überwältigend ist, dass man glaubt, sie rechtfertigt alles.

Das Erschreckende ist nicht der Täter. Das Erschreckende ist das System – das innere System eines Menschen, der gelernt hat, Schmerz als Normalzustand zu akzeptieren. Der die eigene

Wahrnehmung so lange in Frage gestellt hat, bis er nicht mehr weiß, was wirklich ist.

Lena ist keine schwache Frau. Sie ist eine kluge, lebendige, witzige Frau – und genau das macht diese Geschichte so wichtig. Toxische Beziehungen treffen keine bestimmten Menschen. Sie treffen Menschen, die lieben. Die hoffen. Die glauben, dass sie die Situation unter Kontrolle haben – bis sie es nicht mehr tun.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es gibt keine einfachen Antworten, keine triumphalen Ausbrüche, keine Heilung, die sich in einem letzten Kapitel vollzieht. Was es gibt, ist die Wahrheit einer Erfahrung – so nah und so unerbittlich, dass sie vielleicht etwas tut, was kein Ratgeber kann: Sie lässt den Leser *verstehen*.

Verstehen, warum Betroffene nicht einfach gehen.

Verstehen, was Gaslighting mit einem Menschen macht.

Verstehen, wie Liebe und Angst zu einem einzigen Gefühl verschmelzen können, das man nicht mehr auseinanderhält.

Wenn du dieses Buch liest und dich darin erkennst – ganz oder in Teilen –, dann sei dir sicher: Du bist nicht verrückt. Du bist nicht allein. Und es gibt Menschen, die zuhören.

Die Hinweise dazu findest du am Ende dieses Buches.

Für alle, die ihren Namen in fremden Geschichten gefunden haben.

Hinweis: Dieses Buch enthält explizite Darstellungen psychologischer, physischer, finanzieller und sexueller Gewalt in Paarbeziehungen sowie Szenen, die emotionalen Missbrauch und

Trauma detailliert beschreiben. Es richtet sich ausschließlich an Leserinnen und Leser ab 18 Jahren. Wer sich durch die Inhalte persönlich betroffen fühlt oder selbst in einer belastenden Situation lebt, findet am Ende des Buches Anlaufstellen und Hilfsangebote.

RECHTLICHER HINWEIS & HILFSANGEBOTE

Dieses Buch ist ausschließlich für Leserinnen und Leser ab 18 Jahren bestimmt.

Es enthält detaillierte Darstellungen von psychologischer Manipulation, häuslicher Gewalt, finanzieller Kontrolle und sexuellem Zwang innerhalb einer Paarbeziehung. Die dargestellten Inhalte dienen der literarischen Auseinandersetzung mit einem gesellschaftlich relevanten Thema und sollen zur Sensibilisierung und zum besseren Verständnis von Betroffenen beitragen.

Alle Personen, Handlungen und Ereignisse in diesem Roman sind fiktiv. Ähnlichkeiten mit real existierenden Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Wenn du betroffen bist – du bist nicht allein.

Häusliche Gewalt, psychischer Missbrauch und sexuelle Übergriffe in Beziehungen sind keine Privatangelegenheit. Es gibt Menschen, die zuhören – vertraulich, kostenlos, rund um die Uhr.

DEUTSCHLAND

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen" Telefon: **08000 116 016** Kostenlos & 24 Stunden erreichbar, auch an Feiertagen Mehrsprachig · Anonym · www.hilfetelefon.de

Weißer Ring — Opferhilfe Telefon: **116 006** Opfer-Telefon, kostenlos, Mo–So 7–22 Uhr www.weisser-ring.de

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe (bff) Beratung und Vermittlung in lokale Hilfsangebote www.frauen-gegen-gewalt.de

Frauenhauskoordinierung — Frauenhaus finden www.frauenhauskoordinierung.de

ÖSTERREICH

Frauenhelpline gegen Gewalt Telefon: **0800 222 555** Kostenlos & 24 Stunden erreichbar www.frauenhelpline.at

Opfer-Notruf Telefon: **0800 112 112** Kostenlos · Anonym · 24 Stunden www.opfer-notruf.at

SCHWEIZ

Opferhilfe Schweiz Telefon: **0800 040 040** Kostenlos · Anonym · 24 Stunden www.opferhilfe-schweiz.ch

Dargebotene Hand Telefon: **143** Emotionale Unterstützung rund um die Uhr www.143.ch

Für Männer als Betroffene

Auch Männer können Opfer häuslicher Gewalt sein. Hilfe gibt es unter:

Männerberatung Wien: www.maennerberatung.at · **+43 1 603 28 28 Männerhilfetelefon (DE):** www.maennerhilfetelefon.de

Wenn du in akuter Gefahr bist

Ruf sofort **110** (Polizei Deutschland) oder **133** (Polizei Österreich) oder **117** (Polizei Schweiz) an.

Du hast das Recht auf Schutz. Du hast das Recht auf Hilfe. Du hast das Recht, gehört zu werden.

© 2026 Danilo Sieren. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages.

KAPITEL 1

Der erste Blick

Die Vernissage roch nach zu viel Parfüm und zu wenig Aufrichtigkeit.

Lena stand vor einem Bild, das aussah wie ein Verkehrsunfall in einer Farbfabrik – Rot über Schwarz über etwas, das vielleicht Ocker sein sollte, aber eher an abgestandenes Bier erinnerte – und versuchte, einen Gesichtsausdruck zu halten, der intellektuelle Auseinandersetzung andeutete. Das war schwieriger, als es klang. Ihr rechter Mundwinkel zuckte. Sie nahm einen Schluck Wein, der zu warm war, und dachte: *Dreitausend Euro. Dreitausend Euro für das da.*

Das Schild daneben sagte: *„Fragmentierte Identität II"*, Acryl auf Leinwand, 2023.

Lena dachte: *Ich könnte das. Mit verbundenen Augen.*

Sie dachte es nicht böse. Sie dachte es nur.

Um sie herum bewegten sich Menschen in teuren Schuhen und nickten vor Bildern, die Lena nicht verstand, und sprachen mit Händen, die zu viel gestikulierten, über Dinge wie *Diskurs* und *Referenz* und *das Postdigitale*. Lena trug ihre einzigen schwarzen Pumps, die an der linken Ferse drückten, und kannte niemanden. Ihre Kollegin Petra hatte sie mitgeschleppt – *„Komm, es gibt Gratis-Wein und manchmal sogar Käse"* – und war dann sofort in einer Gruppe aus Leuten verschwunden, die alle so aussahen, als würden sie sich schon ewig kennen.

Lena kannte niemanden.

Das war eigentlich ihr Normalzustand auf Partys, aber hier fühlte es sich schärfer an, weil alle so taten, als wäre das Dasein selbst bereits eine Aussage.

Sie trank noch einen Schluck warmen Wein.

Fragmentierte Identität II.

Sie fragte sich, was aus *Fragmentierte Identität I* geworden war. Wahrscheinlich hing es im Wohnzimmer von irgendjemandem, der zu viel Geld und zu wenig Wände hatte.

»Du schaust es an, als würdest du es gleich verhören.«

Die Stimme kam von links. Ruhig, ein bisschen belustigt, nicht aufdringlich. Lena drehte sich nicht sofort um – sie war zu überrascht, um reflexartig zu reagieren – und schaute noch einen Moment auf das Bild, bevor sie den Kopf wandte.

Er war größer als sie erwartet hatte. Nicht übertrieben, nicht auf eine Weise, die einschüchterte, sondern auf eine Art, die Raum schuf. Dunkles Haar, das ein bisschen zu lang war für einen Anzug, aber er trug keinen Anzug – er trug ein schwarzes Hemd, die obersten zwei Knöpfe offen, und er hatte Hände, die Lena aus einem Grund, den sie sich nicht erklären konnte, sofort auffielen. Ruhige Hände. Hände, die nichts beweisen mussten.

Er schaute das Bild an, nicht sie.

Das war das Erste, was sie an ihm registrierte: Er schaute das Bild an.

»Ich verhöre es nicht«, sagte Lena. »Ich versuche, es zu mögen.«

»Und?«

»Ich scheitere.«

Er lachte. Nicht laut, nicht performativ – ein leises, kurzes Lachen, das echt klang. Als wäre es ihm einfach rausgerutscht.

»Ich auch«, sagte er.

Er trank seinen Wein. Lena trank ihren. Einen Moment lang standen sie einfach nebeneinander und schwiegen, und das Schweigen war seltsam unkompliziert für zwei Menschen, die sich nicht kannten.

»Marc«, sagte er schließlich und streckte die Hand aus.

»Lena.«

Sein Händedruck war fest, aber nicht der Art, wie manche Männer fest drücken – als wollten sie etwas beweisen. Es war einfach ein Händedruck. Warm. Kurz.

»Kennst du die Künstlerin?«, fragte er.

»Nein. Meine Kollegin hat mich mitgeschleppt. Sie ist irgendwo da drüben.« Lena nickte vage in Richtung der Menge. »Angeblich gibt es manchmal Käse.«

»Den Käse habe ich schon gesehen. Drei Sorten. Er ist okay.«

»Das ist mehr, als ich über die Bilder sagen kann.«

Wieder dieses Lachen. Lena merkte, dass sie es mochte.

Er war nicht der gutaussehendste Mann im Raum – es gab dort draußen einen mit Wangenknochen wie aus Marmor gemeißelt,

der schon die ganze Zeit an der Bar stand und das wusste. Marc war anders. Er hatte keine Schärfe, keine Kanten, die man sofort registrierte. Aber wenn man ihn einmal angeschaut hatte, wollte man ihn wieder anschauen. Er hatte etwas – Lena suchte nach dem Wort und fand keins, das nicht albern klang.

Er war *da*. Einfach vollständig da, auf eine Weise, die die meisten Menschen nicht waren.

»Was machst du so?«, fragte er.

»Grafikdesign. Ich arbeite für eine Agentur hier in der Stadt.«

»Erklärt das Verhör.«

Lena zog eine Augenbraue hoch. »Wie das?«

»Du schaust Bilder anders an als jemand, der nur Konsument ist.« Er wandte den Blick vom Gemälde ab und sah sie an. Seine Augen waren dunkel, beinahe schwarz im schlechten Licht der Galerie. »Du analysierst. Du suchst nach dem Warum.«

»Oder ich finde es einfach hässlich.«

»Beides schließt sich nicht aus.«

Lena lachte diesmal. Nicht das höfliche Lachen, das man auf Partys produziert – das echte, das ein bisschen zu laut war und das sie normalerweise unterdrückte, weil es ihr manchmal peinlich war. Es rutschte ihr einfach raus.

Marc lächelte. Nicht triumphierend, nicht so, als hätte er etwas gewonnen. Einfach so.

Sie unterhielten sich. Lena wusste später nicht mehr genau, worüber – über die Bilder zunächst, dann über die Galerie, dann über irgendetwas mit Musik, dann über einen Film, den sie beide gesehen und unterschiedlich empfunden hatten, und dann über noch irgendetwas anderes, und irgendwann merkte sie, dass eine Stunde vergangen war und ihr Weinglas leer war, ohne dass sie es gemerkt hatte.

Marc hatte zugehört. Das war das Seltsamste daran. Er hatte wirklich zugehört – nicht auf die Art, wie Menschen zuhören, wenn sie auf ihren nächsten Satz warten, sondern auf die Art, die bedeutet: *Was du sagst, interessiert mich tatsächlich.* Er hatte nachgefragt. Er hatte sich Dinge gemerkt, die sie am Anfang des Gesprächs gesagt hatte, und sie dreißig Minuten später wieder aufgegriffen.

Lena war nicht gewohnt, dass Menschen ihr so zuhörten.

Sie versuchte, das nicht zu sehr zu denken.

Petra tauchte irgendwann neben ihr auf – etwas zu schwankend, die Wangen rosa, mit einem Glas in der Hand, das eindeutig nicht ihr erstes war – und sah zwischen Lena und Marc hin und her mit einem Gesichtsausdruck, der sehr laut *na sowas* sagte, ohne dass sie ein Wort gesprochen hätte.

»Ich bin Petra«, sagte Petra.

»Marc.«

»Lena hat mir noch gar nichts von Ihnen erzählt.«

»Wir haben uns gerade erst kennengelernt«, sagte Lena.

»Aha.« Petra trank einen Schluck und schaute noch einmal zwischen ihnen hin und her. Dann lächelte sie Marc an – das breite, echte Lächeln, das Petra nur zeigte, wenn sie jemanden mochte. »Gut. Sehr gut.«

Sie verschwand wieder, zufrieden wie jemand, der eine Aufgabe erledigt hatte.

Marc schaute ihr nach. »Hat sie uns extra allein gelassen?«

»Sie ist meine beste Kollegin«, sagte Lena. »Das bedeutet leider ja.«

»Ich mag sie.«

»Das sagen alle, bis man sie besser kennt.« Lena trank einen Schluck. »Dann mag man sie immer noch, aber man weiß, warum es einen manchmal anstrengt.«

Marc lachte – wirklich diesmal, etwas länger – und Lena dachte: *Er ist sehr angenehm. Erschreckend angenehm.*

Sie unterhielten sich weiter. Über den Film, über Architektur, über eine Ausstellung, die beide verpasst hatten, und irgendwann, gegen halb elf, sagte Marc beiläufig, fast nebenbei: »Du hast vorhin erwähnt, dass du in Hamburg studiert hast. Magst du die Stadt?«

»Sehr«, sagte Lena. »Ich habe überlegt, ob ich bleibe. Dann bin ich doch hiergeblieben.«

»Warum?«

»Weiß ich nicht mehr genau.«

Marc nickte. Und dann – so leise, dass Lena es fast überhörte – sagte er: »Gut.«

Nur das eine Wort. *Gut.* Mit einem Ton, der mehr meinte als die Silbe hergab.

Lena schaute ihn an. Er schaute das Bild an, vollkommen entspannt, als hätte er nichts gesagt.

Eine Sekunde zu viel Gewicht in einem Wort. Eine Sekunde, in der sie das Gefühl hatte, dass er sie nicht als jemanden betrachtete, den er gerade kennengelernt hatte – sondern als jemanden, der bereits in seinen Plänen vorkam.

Sie schob den Gedanken weg. *Du überdenkst das.*

Natürlich tat sie das.

Gegen halb elf begannen die anderen aufzubrechen. Petra stand wieder neben Lena, diesmal mit ihrem Mantel über dem Arm.

»Ich ruf ein Taxi«, sagte Petra. »Du kommst?«

Lena schaute Marc an. Er schaute sie an.

»Ich kann dich nach Hause bringen«, sagte er. »Wenn du möchtest.«

Es war kein Drängen. Ein Angebot, vollständig optional formuliert.

»Okay«, sagte Lena.

Petra umarmte sie kurz beim Hinausgehen. Flüsterte nichts – nur das breite Lächeln noch einmal, das sagte: *Ich bin froh für dich.*

Die Nacht draußen war kühler als erwartet. Oktober, die ersten echten Herbstnächte. Marc ging neben ihr – nicht zu nah, nicht zu

weit – und sprach nicht, weil die Stille gerade nichts füllte, das gefüllt werden musste.

Sie liefen zwei Blöcke zu seinem Auto. Grauer Kombi, ordentlich, unauffällig. Auf dem Rücksitz lagen zwei Bücher und eine Jacke – und auf dem Armaturenbrett ein kleines Foto, halb verdeckt vom Sonnenblendenschutz. Lena sah es nur kurz: zwei Menschen, Marc und eine Frau, jung, lachend. Sie fragte nicht.

Die Fahrt dauerte zwanzig Minuten. Marc erzählte von seinem Büro, von dem Gebäude, das er gerade sanierte, von seinem Vater. Lena hörte zu und erzählte zurück, und das Gespräch war leicht und müde und gut.

Vor ihrem Haus parkte er.

»Danke«, sagte Lena.

»Für was?«

»Dass du das Bild auch hässlich fandest. Das war tröstlich.«

Er lachte. »Dreitausend Euro für eine fragmentierte Identität.«

»Ich hätte sie für fünfhundert gehabt.«

Lena öffnete die Tür. Stieg aus. Drehte sich noch einmal um.

Marc schaute sie an – ruhig, vollständig da.

»Ich würde dich gern wiedersehen«, sagte er.

Direkt. Ohne Umweg. Ohne Spiel.

Lena stand im Herbstwind und dachte an das eine Wort von vorhin. *Gut.* Den Ton, der mehr gemeint hatte als die Silbe.