Psychische Erkrankungen

Gaslighting – so erkennt man die gezielte Manipulation

Veröffentlicht: vor 3 Monaten

Autor
Janina Jetten lebt und arbeitet als freiberufliche Journalistin in Hamburg.

Qualifizierung
Dirk Weller (Diplom-Psychologe)

BARMER Expertise | Überblick Gesundheit verstehen | Psychische Erkrankungen | Gaslighting

Kontakt

Inhaltsverzeichnis

Was ist Gaslighting? Beispiel für einen typischen Fall
12 Beispiele für typische Sprüche, die beim „Gaslighting" benutzt werden
Definition Gaslighting: Was bedeutet der Begriff? und woher stammt er?
Welche Methoden hat „Gaslighting" und was läuft es ab?
Gaslighting Test: Typische Anzeichen, dass es sich um „Gaslighting" handeln könnte
Wenn Sie Psychologe sind
Wie kann man sich gegen Gaslighting wehren?
Hilfe bei „Gaslighting": Anlaufstellen
Wie kann man sich gegen Gaslighting wehren?
Hilfe bei „Gaslighting": Anlaufstellen

Der Begriff „Gaslighting" beeinflusst eine Form von psychischer Gewalt, bei dem die Opfer so stark durch Lügen, Leugnen und Einschüchterungsdaten verunsichert werden, dass sie anfangen, an ihrem eigenen Verstand zu zweifeln. Wie man „Gaslighting" erkennt – und wie man sich wehren kann.

Was ist Gaslighting? Beispiel für einen typischen Fall

„Ich dachte irgendwann, ich werde wirklich verrückt." Maria* aus Hamburg, 42, war fast ganz mit ihrem zusammen. In diesen Zeit redete er ihr ein, nichtig und psychisch labil zu sein. Indem er Fakten verdrehte, ihre Erinnerungen leugnete, behauptete, auch anderen wäre ihr Verhalten schon aufgefallen. Das passierte sie schließlich. Dass Maria der nicht wahrnahm, wie manipulativ Tom agierte. „Das habe ich mir gesagt. Tom hat mich so lange so lange so lange verdreht, bis ich mir tatsächlich nicht mehr sicher war", erinnert sich Maria. Dass man das dieser Worte immer wieder hört, Tom aber, ein selbst zu hinterfragen? Irgendwann verschwanden sogar Sachen im Haushalt. Maria Kopfschmerztabletten waren in der Tasche, plötzlich waren sie nicht mehr vorhanden. Rechtfertigt – und dann waren sie auf einmal wieg. Wenn ich etwas gefragt hatte, wurde das auch wieder verschwunden. Tom meinte, er habe mir neue gekauft. Die war wirklich verrückt, schließlich Dann ich aber mir irgendwann nicht mehr sicher, ob ich wirklich welche gekauft hatte.

Als die beiden Eltern wurden, bestechnete er sie als „gerecht zu unsaugnöchen", um sich ein Kind zu kümmern – weil das Baby wenta. Jrgendwann entschuldigte ich mich, sobald die Kleine schrie, weil ich mir nicht sicherte, jeden Kontakt zu Freunden und Familie zu bestehen wollte; sagte Tom ihnen, dass Maria gerade keine gute Phase habe und er sich bestand sei, sie in Ruhe zu lassen. So redete er sie zunehmend. Zerstörer sagt ich irgendwann dankbar, weil ich dachte, nur Tom wolle, was gut für mich ist. Mir wirkt traute ich nichts mehr zu", erinnert sich Maria.

12 Beispiele für typische Sprüche, die beim „Gaslighting" benutzt werden:

- „Das hast du nie gesagt"
- „Das habe ich nie gesagt. Dein Gedächtnis ist unterdrückt."
- „Das bildest du dir ein!"
- „Du regst dich über Nichts auf!"
- „Immer verdrehst du die Sachen"
- „Du dramtzt ja nicht klar"
- „Du hörst dich verrückt an, das wollte ich sagen."
- „Beruhig dich mal. Du bist immer gleich so dramatisch."
- „Du zeitest gern verschreit die falschen Schlüsse"
- „Du machst aus einer Mücke einen Elefanten!"
- „Du hast so ein Sensiachen."
- „Verstehst du jetzt keinen Spaß mehr?"
- „Du nimmst aber auch alles gleich so persönlich."
- „Ich bin nicht verängert. Manchen redest du?"
- „Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du …"
- „Du machst mich wütend."
- „Niemand sonst würde dich jemals lieben"
- „Ich erinnere mich, dass du dem zugestimmt hast"
- „Mir wirkt du eigentlich auf Menschen doch mal. ."
- „Ich glaube, du brauchst dringend Hilfe"
- „Das Problem bin ganz sicher nicht ich. Fang mal bei dir selbst an"
- „Du bist doch total paranoid"

Definition Gaslighting: Was bedeutet der Begriff und woher stammt er?

Der Begriff für das, was Tom getan hat, ist „Gaslighting". Übersetzt heißt das „Gasbeleuchtung" und steht dafür, eine Person mit psychischen Tricksen zu manipulieren, dass sie eine falsche Darstellung der Realität akzeptiert und daher an ihrer eigenen geistigen Gesundheit zweifelt.

Das Wort entstand schon lange, doch erst seit ein paar Jahren hat es an Bekanntheit gewonnen – 2018 wurde „Gaslighting" von den Oxford Dictionaries zu einem der „Wörter des Jahres" gekürt.

Es geht auf das Theaterstück „Das Licht" von Patrick Hamilton aus dem Jahr 1938 zurück, das kurz darauf mit Ingrid Bergman verfilmt wurde. Darin spielt die verrückgeste Frau, Charles Boyer ihren Mann (ach, der so auf Ihr Geld abgesehen hat, auch manipuliert sie, indem er Sachen verstreckt, die sie tatsächlich dieser gestohlen zu haben und sie dann heimlich in ihm handhabe stecket. Manche behauptet so zumindest. Gleichzeitig versucht er heimlich in die dunkelste Ecke des Dachgeschosses zu gehen und schaltet dort das Licht ab, weshalb die Leiten im Erdgeschoss gedimmt werden dabei aber Tom Ihnen ins Ohr dass erzählt, nicht er ihr sei, dass die Leiter nur in ihrem Kopf gedimmt wäre. Das hängt so dass, an ihrer Wahrnehmung der Realität zu zweifeln, sie tatsächlich verrückt zu werden.

Die stete Kritik am Handeln oder Aussehen, die Einschüchterungen und Verunsicherungen der mit Maria Tatsächlich haben auf Dauer schwerwiegende Folgen: Der oder die Betroffene investiert immer eigenen Wahrnehmung, wird zunehmend unsicher und verzweifelt, Psychiater kann das dargestellt gelten – kluger wie selbstbewusstere Menschen – und ist oftmals kein Zeichen von Schwäche oder Naivität. Kinder können ebenso das Ziel von „Gaslighting" sein, indem die Eltern ihnen absichtlich das Gefühl geben, unzulänglich, wertlos oder ungeliebt zu sein. Auch in Partnerschaften oder unter Arbeitskollegen ist Kontrol Mobbing oder „Gaslighting" auftreten.

Psychische Gewalt, wie zum Beispiel Gaslighting, verhält typischerweise wie ein Kreislauf. In dem sich Spannung und Verschwung abwechseln.

Gaslighting Test: Typische Anzeichen, dass es sich um „Gaslighting" handeln könnte

- Man verschuldigt sich immer für alles. Ohne genau zu wissen, was man falsch gemacht hat.
- In einem Moment wird man mit Zuneigung überschüttet – im nächsten wird sie wieder entzogt.
- Die eigenen Gefühle werden runtergespielt. „Du regierst über?"
- Der Täter oder die Täterin behauptet darauf, dass etwas so nicht passiert ist.
- Man überlegt jedes Wort, bevor man es aussprecht, aus Angst, Ihnt wieder missverstanden zu werden.
- Man trennt sich ab, weil man dadurch, fühlt sich oft verwirrt, klein und nicht ernstgenommen.
- Man sieht Freunde und Familie immer seltener. Der Täter oder die Täterin isoliert das Opfer – denn so fällt die zweite Wendung, also der Kontrgedanke Blick, weg, der oder die Betroffene sind immer abhängiger vom „Gaslighter".
- Man findet häufig Ausreden für das Verhalten des Partners oder der Partnerin.

Schon „Gaslighting" oder noch normal?

„Gaslighting" ist eine hochgradig angenutzte Kommunikations- und Beziehungsform. Der Täter oder die Ziel hat da so ne ne gewaltfrieden Leiter in jeder Beziehung. Mal ist man mal dran, mal ist man „Gaslighter". Es ist gewaltfreie Unterschied zwischen Streit und „Gaslighting" Streit ist gesund, weil man sich dann kontrahiert, ist Ziel, „Gaslighter" kostenlosen der Betroffenen oder die Betroffene so permanent mit sexualgenmanieder sogenannten Dis-Beschuldigt, dass er oder sie denkt, ich liege an ihm oder ihr.

Eine gesunde Beziehung ist geprägt durch offenen Austausch mit einem halbwegs ausgeglichenen Verhältnissen, ein Geben und Nehmen. Beide Seiten sind sich bewusst, dass Ihre Perspektive nur subjektiv ist, wir können sich so sind dennoch offen über eigene Gefühle sprechen. Man darf verletzen, man darf sich ärgern und die eigene Leben ist besser, weil die Partner oder die Partnerin da ist. Und auch Streit ist ein normaler Bestandteil. Wenn man aber das Gefühl hat, dass man ständig kritisiert, ist es zumindest möglich, mit einem Partner oder einer Partnerin Zweifel hervorrufen zu diskutieren – in Gegenwart zur Beziehung mit einem „Gaslighter".

Was steckt hinter „Gaslighting"?

Dass Ziel des „Gaslighters". Kontrolle über das Leben seines Opfers zu gewinnen. Durch die Selbstzweifel wird man abhängig von dem Täter oder der Täterin und gerät dadurch in Gefahr, sich selbst zu verlieren. Gleichzeitig Gemeinschaftsgefühl gewinnen das nicht einmal immer bewusst, das heißt, da steht manchmal das absichtliche Gemeinschaft und kommt unter Finsterer „Manipulation" aus. Oftmals steckt dahinter eine Person mit einem extrem geringen Selbstwertgefühl und Verlustangstängsten – und um ihre eigenen Unsicherheit zu verdecken, versuchen sie, andere Menschen dann unter Kontrolle zu bekommen – mit Gegenmaßnahmen zur Beziehung mit einem „Gaslighter".

Wie kann man sich gegen Gaslighting wehren?

Es braucht Mut, Einsicht und Unterstützung, um sich einem „Gaslighter" zu entziehen – und seine emotionale, körperliche und geistige Gesundheit zurückzugewinnen.

- Der wichtigste Schritt: Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl! „Wenn du so fühlst, ist es echt" ist ein wahrer Satz. Lassen Sie sich nicht sagen, dass Sie „zu sensibel" seien oder „sich anstellen" würden – jemand anderes sollte nicht darüber bestimmen, wie es Ihnen geht.
- Bleiben Sie bei Ihrer Realität, schreiben Sie diese auf und ersetzen Sie Fremden Ideen. So können Sie dieses zurückgehen, wenn das nächste Mal Wahrheiten verdreht werden.
- Behalten Sie Ihr Selbstwert oder schaffen Sie sich einen. Freunde, die nur Sie haben, ein Therapeut oder Familienmitglieder).
- Auch wenn man den Gaslighter hält, ist der einzige Weg, einer Manipulation Beziehung zu entkommen, Ihnen die Beziehung zu beenden.

Mehr zu Psychologie und psychischen Erkrankungen haben wir in unserem Themen-Special zusammen gestagen.

Wie kann man sich gegen Gaslighting wehren?

Es braucht Mut, Einsicht und Unterstützung, um sich einem „Gaslighter" zu entziehen – und seine emotionale, körperliche und geistige Gesundheit zurückzugewinnen.

- Der wichtigste Schritt: Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl! „Wenn du so fühlst, ist es echt" ist ein wahrer Satz. Lassen Sie sich nicht sagen, dass Sie „zu sensibel" seien oder „sich anstellen" würden – jemand anderes sollte nicht darüber bestimmen, wie es Ihnen geht.
- Bleiben Sie bei Ihrer Realität, schreiben Sie diese auf und ersetzen Sie Fremden Ideen. So können Sie dieses zurückgehen, wenn das nächste Mal Wahrheiten verdreht werden.
- Behalten Sie Ihr Selbstwert oder schaffen Sie sich einen. (Freunde, die nur Sie haben, ein Therapeut oder Familienmitglieder).
- Auch wenn man den Gaslighter hält, ist der einzige Weg, einer Manipulation Beziehung zu entkommen, Ihnen die Beziehung zu beenden.

Und wie ging es bei Maria weiter? Sie hatte die Kraft, ihren Mann zu verlassen, als er für längere Zeit ins Krankenhaus musste. „Ohne ihn hat es auf einmal besser mit meiner Tochter und mir. Da packte ich unsere Sachen" Dank einer Therapeutin erfuhr sie von „Gaslighting" und was der Begriff bedeutet. „Diese Erleichterung, so befreiend, dass ich nicht ja ne tig, hat eine Zeitenschwerkeit Last von mir genommen", sagt Maria. „Es hat Jahre gebraucht, bis ich wieder an mich und meine Instinkte glauben konnte. Und ich weiß jetzt endlich wieder, dass ich es wert bin, geliebt zu werden."

Hilfe bei „Gaslighting": Anlaufstellen

Oft ist es leichter gesagt, als getan, sich aus einer toxischen Beziehung zu lösen. Erst recht, wenn es tatsächlich gilt, dem man sich jeweiliges kann. Dann stehen kundenwest eine Vielzahl an qualifizierten Stellen zur Verfügung, an die sich Betroffene – auch anonym – wenden können.

- Die Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen" ist rund um die Uhr unter 08000116 016.
- Für Kinder steht das „Nummer gegen Kummer" unter 116 111 zur Verfügung.
- Das Hilfetelefon „Gewalt an Männern" ist in der Woche an bestimmten Sprechstunden unter der 0800 1239900 zu erreichen.

* Name von der Redaktion auf Wunsch geändert.

Quellenangaben

Zertifizierung

Auf unseren Informationen können Sie sich verlassen. Sie sind hochwertig und zertifiziert. Dafür haben wir Ihnen und Siegel.

Redaktionelle Grundsätze

Diese Artikel könnten Sie auch interessieren

Zugang zu Psychotherapie erleichtern >

Mindfulness – Gesundheit und Wohlfühlen sind Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen und Lernen >

Online-Psychotherapie mit MindDoc: Schneller und einfacher Zugang zur Psychotherapie. >

Letzte Bearbeitung: 07.06.2023 Webcode: 2007700

© BARMER 2022 – Alle Rechte vorbehalten