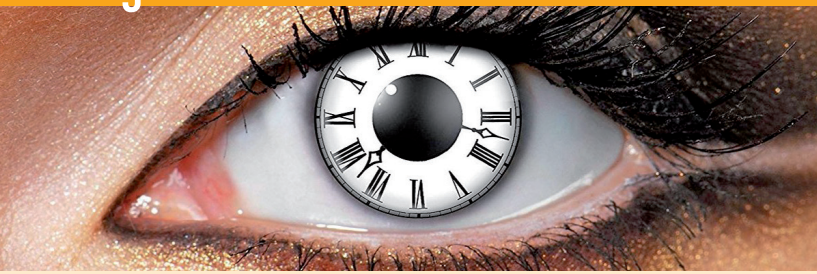


Image-Serie: Wie tickt der Mensch?



Gaslighting: Ich glaube, ich verliere den Verstand

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Experten wie Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

„Der Begriff ‚Gaslighting‘ kommt aus der englischen Sprache ‚to gaslight‘ und bedeutet übersetzt ‚mit(tels) Gas (be)leuchten‘. Er bezieht sich auf das Theaterstück ‚Gas Light‘ des britischen Autors Patrick Hamilton, das auch verfilmt wurde. Besonders bekannt ist der Film ‚Das Haus der Lady Alquist‘ aus dem Jahr 1944. In dem Stück verunsichert ein Ehemann seine Frau, indem er behauptet, Dinge nicht zu sehen, die sie wahrnimmt, unter anderem die wechselnde Helligkeit einer Gaslaterne, die er selber manipuliert. Schließlich zweifelt seine Frau an ihrer eigenen Wahrnehmung und fürchtet, den Verstand zu verlieren. In der Psychologie sprechen wir von



mit Dr.med.
Willi Martmöller

Beispiele für Gaslighting

Es gibt zahlreiche Beispiele für Gaslighting. Dazu gehören die Uminterpretation der Gefühle des Betroffenen oder die Behauptung, das Opfer habe etwas getan oder gesagt, was nicht der Realität entspricht. Ein tatsächliches Ereignis wird bestritten oder in der Wohnung oder im Umfeld des Opfers werden in seiner Abwesenheit Kleinigkeiten verändert. Dazu gehören zum Beispiel ein eingeschaltetes Radio (das Opfer wird „behaupten“, es habe das Radio ausgemacht) oder das Auto wird umgeparkt. Das Opfer wird als desorientiert oder vergesslich bezeichnet. Man gibt ihm die Schuld für Schwierigkeiten in der Beziehung oder am Arbeitsplatz, die nur durch sein Verhalten entstehen. Man dreht dem Opfer die Worte im Mund herum und redet es „klein.“ Das Opfer wird sozial isoliert, die Abhängigkeit zum Täter wird immer größer. Sein wahres Gesicht als Gaslichter zeigt der Täter in einer Beziehung nur dem Opfer gegenüber, nicht jedoch anderen Menschen. Diese schenken dem Opfer daher keinen Glauben.

psychischer Manipulation, mit der Betroffene gezielt desorientiert, verunsichert und in ihrem Realitäts- und Selbstbewusstsein im Laufe der Zeit beeinträchtigt werden“, erklärt Dr. med. Willi Martmöller. „Gaslighting ist eine übliche Methode bei totalitären Systemen und Sekten, um Menschen zu manipulieren. Umgangssprachlich sprechen wir hier von ‚Gehirnwäsche‘. Nicht selten sind die Täter Menschen mit ausgeprägten narzisstischen Neigungen. In jedem Fall wollen sie Kontrolle und Macht ausüben und nutzen zum Erreichen des Ziels die Gaslighting-Methode. In der Beziehung zwischen dem Gaslichter und dem Opfer ‚verliert‘ dieses quasi seine alte Persönlichkeit und lässt sich verunsichert immer mehr auf die Sichtweise des Täters ein. Gaslighting reduziert das Selbstvertrauen und führt zu Angst- und Panikattacken bis hin zu Wahnvorstellungen und psychotischen Zuständen. „Erste Anzeichen von Gaslighting sind beim Betroffenen Selbstzweifel, Verwirrung, Isolation, emotionaler Rückzug oder die Abnahme des Selbstwertgefühls. „Der Betroffene vertraut sich selbst nicht mehr. Der Gaslichter redet ihm ein, er habe doch zum Beispiel über den Termin gesprochen, auf die Verspätung hingewiesen. Die Vorfälle häufen sich und der Betroffene zweifelt schließlich an seinem eigenen Verstand.“ Was kann man tun? „Um die eigene Realität festzuhalten, sollte man diese aufschreiben. Die Sicherung der Realität durch Screenshots, E-Mails oder anderen Dokumenten ist wichtig. Der Betroffene darf nicht allein bleiben und muss seine Realität mit vertrauensvollen Personen teilen. Bei einer persönlichen manipulativen Beziehung ist die Beendigung oft der einzige Ausweg. Bei gesellschaftliche Gaslighting bleibt nur die Information über Fakten aus verschiedenen seriösen Quellen.“

von Dr. Anja Pielorz

