

Gaslighting – subtiler psychischer Missbrauch

20. NOVEMBER 2016, IAMNOTJANINA.

ZITATE UND/ODER WEITERVERÖFFENTLICHUNG BITTE UNTER NENNUNG FOLGENDER QUELLENANGABE UND EINER ENTSPRECHENDEN VERLINKUNG: NOTJANINA.COM

Gaslighting ist ein in den letzten Jahren in Mode gekommener Begriff aus den USA, der eine bestimmte Form der psychischen Gewalt beschreibt. Während man im englischsprachigen Raum eine große Vielfalt teils sehr gut recherchierte Texte und Videos zu diesem Thema findet, ist die Auswahl an deutschsprachigen Artikeln doch eher mäßig. Selbst Leute, die sich intensiv mit dem Thema (sexualisierte) Gewalt auseinandersetzen, sind oft irritiert, wenn ich* den Begriff ins Gespräch mit einfließen lasse. „Gaslighting? Interessantes Konzept, aber läuft das nicht unter Manipulation?“, ist ein Satz, der an dieser Stelle üblicherweise fällt. Meine Antwort: Sicherlich geht diese Definition in die richtige Richtung, ist aber zu generalisierend.

Gaslighting beschreibt eine subtile Form der Gewalt, die in familiären, partner*innenschaftlichen oder freundschaftlichen Beziehungen angewendet wird. Ziel ist es, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Opfer zu untergraben.

Warum sollte man das tun?, fragt sich nun wohl die Mehrheit der Leser*innen dieses Textes. (Diejenigen, die kein Problem darin sehen, den Selbstwert anderer systematisch zu zerstören, werden an dieser Stelle freundlich dazu aufgefordert sich bitte zu verpissen und meine Texte nicht weiter zu verfolgen. Danke.)

Die Gründe psychische Gewalt anzuwenden sind divers. Sie reichen vom Wunsch, Macht und Kontrolle auszuüben bis hin zu pathologischen Verhaltensweisen, die sich beispielsweise im Kontext narzisstischer Persönlichkeitsstörungen manifestieren (können).

Täter*innen-Logik soll auf diesem Blog keine Bühne bekommen. Mein Ziel ist es, als selbst Betroffene*r dazu beizutragen, das Phänomen Gaslighting im deutschsprachigen Raum bekannter zu machen. Dieser Text soll für Gaslighting sensibilisieren und dich auf dem Weg aus gewaltvollen Beziehungen unterstützen. Ich* beziehe mich auf Gaslighting in Paarbeziehungen. Einen interessanten Artikel zum Thema im familiären Umfeld findet ihr [hier](#).

Gaslighting als spezifisches Mittel psychischer Gewalt

Psychische Gewalt in Paarbeziehungen ist äußerst facettenreich und nimmt häufig im zeitlichen Verlauf zu. Von subtilen Andeutungen über vermeindliche Schwächen hin zu offenen und direkten Beleidigungen; vom vordergründig unschuldig-interessierten Wunsch zu wissen, wo der_die Partner*in sich aufhält hin zu Kontrollbesuchen und -anrufen; vom augenscheinlich unersättlichen Bedürfnis Sexualität auszuleben hin zu Forderungen ungewollte sexuelle Handlungen zu praktizieren – psychische Gewalt bewegt sich auf einem Spektrum. Zudem findet sie

meistens im Vorborgenen statt. Das Ausüben der Gewalt im Geheimen hilft den Täter*innen dabei, ihr Spiel möglichst lange weiterspielen zu können. Im Kontext von Gaslighting hat das Verstecken der Gewalt den zusätzlichen Effekt, die Wahrnehmung der Betroffenen zu destabilisieren. Was das genau bedeutet und wie Gaslighting funktioniert, zeige ich im nächsten Abschnitt anhand eines Beispiels. Das generische Maskulinum verwende ich* hier aus Gründen der Lesbarkeit, das Phänomen findet jedoch in verschiedenen Gender-Konstellationen statt.

Zu perfekt, um wahr zu sein

Auf Augenhöhe stattfindende Beziehungen beruhen auf Ehrlichkeit, Vertrauen, Respekt. Das Gegenüber wird als vollwertiges Individuum wahrgenommen und im Idealfall trotz aller nervigen Angewohnheiten und Makel wertgeschätzt, genauso wie es ist, ohne den Drang zu verspüren etwas verändern oder „verbessern“ zu wollen.

Dann gibt es solche Beziehungen, die am Anfang zu perfekt scheinen, um wahr zu sein. Die von Null auf Hundert innerhalb von Stunden gehen, die deine uneingeschränkte Aufmerksamkeit, Hingabe und Zeit fordern. Aber all das gibst du gerne für deinen neuen Partner, denn er gibt dir das Gefühl etwas ganz Besonderes zu sein, eine bessere Version von dir selbst. Quasi *Dein Name Hier* 3.000. Er überschüttet dich mit Aufmerksamkeit, Lob, Komplimenten. Eure Ansichten stimmen in den genau richtigen Punkten überein und trotzdem gibt es da diese Spannung. Er ist charismatisch, erfolgreich, gebildet, bringt dich zum Lachen. In seinem Bücherregal steht eine ganze Reihe Fachbücher zum Thema Psychologie, besonders psychische Störungen interessieren ihn. Er versteht, wie Trauma funktioniert. Was ihn besonders perfekt macht, ist seine Unperfektheit – schließlich hatte er es im Leben nicht leicht, hatte eine schwere Kindheit. Und anscheinend viel Pech in seinen früheren Beziehungen. Jede*r seiner Ex-Partner*innen hat den Kontakt zu ihm abgebrochen, ihn in den sozialen Netzwerken geblockt. Komisch, denkst du dir kurz und schiebst den Gedanken zur Seite. Viel zu aufregend und schön ist das, was passiert. Es bleibt keine Zeit zum Nachdenken. Du hast nur Augen für ihn.

Spannungsaufbau

Sicherlich sind seine Erwartungen an dich hoch. Aber Ansprüche sind gut, oder? Schließlich hast auch du ein Bild im Kopf wie dein Partner sein sollte. Er möchte wissen, was du tust, mit wem du dich triffst, wer deine Freunde sind. Schön, dass er an deinem Leben Anteil nimmt. Er will alles ganz genau wissen. Fragt nach den Ansichten deiner Freunde, wie lange ihr euch kennt, wie nah ihr euch steht. Will alles über die Beziehung zu deiner Familie erfahren. Er hat klare Standpunkte zu deiner familiären Situation und deinem Freundeskreis. „Also, wenn X diese Ansicht hat, würde ich ihn nicht treffen.“ Aber ich mag doch X? „Ja, aber du solltest solche Menschen nicht mögen.“ Aber ich entscheide doch, welche Menschen ich mag? „Sicherlich entscheidest du selbst. Du entscheidest absolut selbst. Aber du weißt doch selbst, dass du kein gutes Urteilsvermögen hast aufgrund deiner Traumatisierungen. Ich meine es nur gut.“ Ja, er meint es gut, denkst du dir. Und

denkst darüber nach, wie oft du in der Vergangenheit schon falsche Entscheidungen aufgrund deiner mangelnden Menschenkenntnis getroffen hast. „Ich sollte nicht so stur sein“, denkst du dir.

Du entschuldigst dich für deine Reaktion. Er gibt sich jovial. „Ich weiß doch, dass du empfindlich bist. Auch das liegt an deinen Erfahrungen. Es ist okay.“ Diese Aussage stört dich, aber du nimmst es hin.

Ein paar Tage später triffst du eine Freundin zum Kaffee. Während ihr euch unterhaltet schaust du auf dein Handy. 5 neue Nachrichten.

„Hey, was machst du?“

„Wo bist du?“

„Wieso antwortest du nicht? Wo bist du?“

„Triffst du dich mit X? Ich will wissen, was du machst.“

„Wieso ignorierst du mich?“

Du bist irritiert, schließlich hattest du ihm gesagt, dass du heute mit der Freundin Kaffee trinkst, ihm gesagt, wann ihr euch trefft. Du rufst an und fragst nach. Er ist außer sich.

„Du hast gesagt, dass ihr morgen weggeht! Wieso gehst du nicht an dein Handy? Wo warst du?“

„Oh, nein, es tut mir leid, dass du dir Sorgen machst. Ich bin mir aber sicher, dass ich dir gesagt habe, dass unser Treffen heute ist!“

„Nein, hast du nicht!“

„Habe ich nicht?“

„Nein, du sagtest morgen. Ganz sicher.“

„Oh je... Das war ein Missverständnis.“

„Wieso bist du so zu mir? Ich habe wegen dir geweint. Ich wusste nicht, wo du bist.“

„Oh nein, ich wollte nicht, dass du traurig bist. Es tut mir leid! Es wird nicht wieder vorkommen! Kann ich es besser machen?“

Im Nachhinein betrachtet ist diese Situation mehr als ein bloßes Missverständnis. Tatsächlich ist das bewusste Verwirren und Verunsichern einer Person ein wichtiger Bestandteil von Gaslighting. Denn im Endeffekt geht es darum, das Gegenüber zu zermürben, um es an seiner Identität, an dem was es ausmacht, zweifeln zu lassen. Das Ziel der Täter*innen ist die absolute Selbstaufgabe des Opfers.

Ich liebe dich, aber...

„Ich liebe dich, aber du bist zu unzuverlässig für eine Beziehung.“

„Ich würde gerne mit dir zusammen sein, aber all deine Freunde sind furchtbar.“

„Du bist so intelligent, du solltest deine Intelligenz auf wichtige Themen richten, dann...“

„Ich mag es nicht, wenn Frauen künstlich aussehen. Klar, du kannst zu mir kommen, aber ich küsse dich nur, wenn du deinen Lippenstift abmachst.“

„Ich liebe dich, aber für eine Beziehung müsste sich einiges ändern... Du bist so eine tolle Frau, ich würde so gerne mit dir zusammen sein.“

„Du bist mein Ein und Alles, aber...“

Abwärtsspirale

Du fühlst dich in der Bringschuld. Schließlich ist es deine Schuld, dass er dich nicht als feste Partnerin in Betracht zieht. Wenn du nur regelmäßig schreibst wo du bist, wenn du nur das Make-Up weglässt, wenn du ihn nur über seine Arbeit sprechen lässt und ihn nicht mit deinen Themen langweilst, ihm sexuell alle Wünsche erfüllst, dann wird er erkennen, dass du ein guter Mensch bist. Würdig für eine Beziehung mit ihm.

Aber: Egal was du tust, es ist niemals genug. Seine Forderungen wachsen ins Unermessliche, der Ton wird schärfer. „Ich will, dass du deiner Freundin absagst.“ „Mach den Lippenstift ab, ich kann das nicht leiden.“ „Ich habe dir gesagt du sollst anrufen, wenn du Zuhause bist.“ „Du bist dumm!“ „Du bist hässlich!“ „Du machst nichts richtig!“ „Du musst dich nicht wundern, dass...“ „Es ist deine Schuld!“ „Ich will, dass du das für mich tust. Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du es tun.“

Du bist hilflos. Fängst an zu weinen. „Oh je, du bist wieder so empfindlich. Immer bist du das Opfer. Du hast eine Opfermentalität. Du musst Kritik aushalten!“

Du kannst nicht aufhören zu weinen. „Wenn du mich nicht dazu zwingen würdest, würde ich nicht so mit dir sprechen. Es ist zu deinem Besten!“

Du weißt, dass es nicht richtig ist. Du spürst, dass deine Reaktion keine „Überempfindlichkeit“ ist. Du merkst, dass es dich verletzt. Aber da bleibt dieser Zweifel. Vielleicht hat er doch recht: Schließlich haben auch schon mal andere Leute gesagt, dass du zu empfindlich, zu emotional, zu fragil bist. Du musst nur an dir arbeiten, dann wird es aufhören. Deshalb tust du alles, um es ihm recht zu machen.

Schläfst sehr schlecht, isst zu wenig. Willst verschwinden. Es wird zum Automatismus. Guten-Morgen-Nachricht, schreiben, was du heute machst, wen du triffst, wann du wo bist. Das Handy immer in Reichweite haben, immer erreichbar sein, nicht warten lassen. Betrittst du seine Wohnung, schminkst du apathisch die Lippen ab, legst dich aufs Bett, machst dich weg. Du redest, wenn du gefragt wirst. Du lachst nicht. Du weinst nur, wenn du alleine bin. Du sprichst nicht darüber. Zu oft hast du den Freund*innen erzählt, dass du nicht mehr kannst und magst und ihn verlassen wirst. Du schaffst es nicht. Gehst du nicht ans Telefon, ruft er 40 Mal an.

Schaltest du es aus, kommen die Nachrichten über soziale Netzwerke. Blockierst du ihn dort, steht er vor deiner Tür.

Es ist dir peinlich. Du reduzierst den Kontakt zu Freund*innen und Familie. Du lässt es geschehen. Du fühlst dich schuldig, verlierst dich selbst. Alleine bist du nichts, wertlos und nicht lebensfähig. Das ist das Gefühl, das er dir über dich selbst vermittelt. Und du glaubst ihm.

Das ist Gaslighting.