

DR. ROBIN STERN

EINE REISE ZUR INNEREN HEILUNG

Ein interaktives Arbeitsbuch

DR. ROBIN STERN

EINE REISE ZUR INNEREN HEILUNG

Ein persönlicher Guide zur Befreiung aus toxischen Beziehungen

Ein interaktives Arbeitsbuch

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt von Anya Lothrop

KOMPLETTMEDIA

Triggerwarnung: In diesem Buch wird das Wort Opfer benutzt. Dieses ist nicht wertend gemeint. Es beschreibt nur, auf welcher Seite des Gaslight-Tangos sich die Person befindet, und soll nicht stigmatisieren.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

Verlag Komplet-Media GmbH

2023, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0623-0

Auch als E-Book erhältlich

Korrekturat: Marc Eppler, Hamburg

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: COULEURS Print & more, Köln

Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

*Für Scott und Melissa.
Ihr seid meine schönsten »ewigen Geschenke«.*

Und für all diejenigen, die unter den seelenzermürbenden Effekten des Gaslightings leiden mussten, die den Boden unter den Füßen verloren haben, oder deren Selbstbewusstsein aufgrund einer anderen Person zerstört worden ist. Und für alle, die mit mir den Weg zu einem Leben ohne Gaslighting gewagt haben. Ich bin Ihnen zutiefst dankbar. Sie sind meine Lehrer.

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	11
1 WAS IST GASLIGHTING?	19
2 DER GASLIGHT-TANGO	47
3 PHASE 1: »WAS REDEST DU DENN DA?«	71
4 PHASE 2: »VIELLEICHT HAST DU NICHT GANZ UNRECHT.« ..	99
5 PHASE 3: »ICH BIN AN ALLEM SCHULD!«	133
6 DEN GASHAHN ZUDREHEN	157
7 SOLL ICH IN DER BEZIEHUNG BLEIBEN?	181
8 EIN LEBEN OHNE GASLIGHTING	205
9 AUFRUF ZUR FREUDE	217
EXTRA I	
GASLIGHTING AM ARBEITSPLATZ	247
EXTRA II	
GASLIGHTING IN DER FAMILIE	273

ANHANG A	
KURZANLEITUNG GEGEN GASLIGHTING	297
ANHANG B	
DAS VERHALTEN VERSTEHEN	303
ANHANG C	
ÜBUNGEN UND VISUALISIERUNGEN	304
ANHANG D	
FÜR KÖRPER UND GEIST SORGEN	305
ANHANG E	
HILFSANGEBOTE IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM	310
LITERATURVERZEICHNIS	312
DANKSAGUNG	315

VORWORT

Der Begriff *Gaslighting* ist allgegenwärtig. Er begegnet uns vor allem seit 2016, als wir im Vorfeld der Präsidentschaftswahlen in den USA Ereignisse miterlebten, die später abgestritten wurden. In verfälschten Social-Media-Kampagnen, von denen erwartet wurde, dass wir ihnen glauben schenken, konnten wir Gaslighting erkennen. Noch während ich 2016 die Einleitung zur Neuveröffentlichung von *Nie wieder Opfer sein!* schrieb, erkor die American Dialect Society *Gaslighting* zum nützlichsten neuen Wort des Jahres. 2018 landete *Gaslighting* auf Platz zwei in der Liste der beliebtesten neuen Wörter der Oxford University Press. Und nun, im Jahr 2022, ist Gaslighting das Hauptthema von mindestens zwei verschiedenen Fernsehserien – *Inventing Anna*, über eine Schwindlerin in der feinen Gesellschaft, und *Gaslit*, in der es um den Watergate-Skandal geht – sowie der Dokumentation *Bad Vegan*, über ein veganes Spitzenrestaurant und dessen Betreiber. Die Band The Chicks haben vor kurzem ein neues Album mit dem Titel *Gaslighter* veröffentlicht, und Singer-Songwriter TUCKER veröffentlichte 2022 den Song *Can't help myself*, der aus der Perspektive eines Gaslighting-Opfers geschrieben ist. (Ich hatte die Ehre, ihn bei diesem Stück mit einer Gesangseinlage unterstützen zu dürfen.)

Auch wenn für viele das Konzept des Gaslightings ein relativ neues Phänomen darstellt, befasse ich mich damit schon seit drei Jahrzehnten. Bevor ich das Buch *Nie wieder Opfer sein!* herausbrachte, arbeitete ich mit einer großen Anzahl von Patienten, die in ihrem eigenen Leben mit Gaslighting konfrontiert waren. Mit der Veröffentlichung des Buches 2007 prägte ich den Begriff *Gaslight-Effekt* und machte die Öffentlichkeit auf die Auswirkungen des Gaslightings auf die Leben seiner Opfer aufmerksam. Der von mir 2019 für Vox Media geschriebene Artikel zum Thema Gaslighting ist zurzeit einer der ersten Treffer, wenn man bei Google nach dem Wort »Gaslighting« sucht. Mehr als eintausend andere Artikel verlinken dorthin. Seit der Veröffentlichung meines Buches, das inzwischen in

15 Sprachen übersetzt worden ist, werde ich häufig von Medienvertretern aus aller Welt interviewt.

Wichtiger noch ist jedoch, dass ich jede Woche mit Patienten spreche, häufig mit einem nationalen und internationalen Publikum kommuniziere und eine sehr große Anzahl von E-Mails erhalte von Menschen, die unter dem Gaslight-Effekt zu leiden haben und mich um Hilfe bitten. Ich schreibe diesen Leitfaden für alle, mit denen ich gesprochen habe, für alle, die mir über die Jahre geschrieben haben, und für diejenigen, die mir schreiben wollten, es aber nicht getan haben.

Ich biete Ihnen hier die Chance an, sich selbst zu entdecken, Gaslighting genauer zu verstehen und Ihren eigenen Genesungsweg aufzuzeichnen. Es ist mir eine Ehre, diese Zeit mit Ihnen zu verbringen.

EINLEITUNG

Liebe Leser, ich hoffe, dass Ihnen dieser Leitfaden hilft, verwirrende, schwierige und schmerzhaftes Gaslighting-Beziehungen zu erforschen und zu verarbeiten, so dass Sie Ihr Selbstgefühl und Ihren Sinn für die Realität zurückgewinnen können. Vielleicht sind Sie verärgert oder besorgt darüber, dass Ihr Gaslighter weiterhin all die ungeheuerlichen Dinge sagen wird. Oder vielleicht schmerzt Ihre Seele und Sie sind einfach nicht mehr die Person, die Sie waren, bevor Sie Ihren Gaslighter kennengelernt haben. Vielleicht vermissen Sie die Freude in Ihrem Leben. Egal, wo Sie jetzt stehen, ich bin mir sicher, dass es Ihnen Trost bringen wird, wenn Sie den Gaslight-Tango zu verstehen lernen, den Sie und Ihr Gaslighter tanzen.

Als ich 2007 *Nie wieder Opfer sein!* schrieb, hörte ich den Begriff *Gaslighting* nur selten in der öffentlichen Diskussion, aber in meiner therapeutischen Praxis und sogar unter meinen Freunden sah ich jeden Tag, wie Gaslighting Leben zerstörte. In der Folge erhielt ich große Mengen an E-Mails mit der Bitte um Hilfe. »Okay«, schrieben einige, »ich habe Ihr Buch gelesen und ich weiß jetzt, dass ich ein Opfer von Gaslighting bin. Ich verstehe, dass es mein Glück zerstört und meine Seele zermürt – aber warum tue ich das und wie kann ich dem entkommen?«

Ich freue mich sehr, Ihnen die Hilfe und die Ressourcen in diesem Arbeitsbuch zur Verfügung stellen zu können. Sie bekommen hier die Gelegenheit, sich selbst zu entdecken, ein tieferes Verständnis für persönliche Dynamiken zu entwickeln und Ihre Heilung in Angriff zu nehmen. Ich empfehle Ihnen wärmstens, sich Seite für Seite darauf einzulassen, eine Erkenntnis auf einmal, aber mit einer Vielzahl an Emotionen. Sich von emotionalem Missbrauch zu erholen ist nicht einfach, aber es ist nötig, wenn Sie nach vorne blicken und ihr Leben zurückgewinnen wollen.

Ich werde jeden Schritt mit Ihnen gehen und Ihnen hindurchhelfen – ich glaube an Ihre Kraft, sich vom Gaslighting zu erholen und sich in Zukunft nur noch in nährende, liebe- und respektvolle Beziehungen zu begeben, in denen Sie Ihre Integrität bewahren. Ich feure Sie an!

Was ist wirklich?

Die Gaslight-Kultur – Gaslighting ist auf heimtückische Art allgegenwärtig in unserer heutigen Kultur, in der die Menschen mehr denn je besorgt sind. Wir werden von Informationen überflutet, von denen wir wissen, dass sie nicht immer den Tatsachen entsprechen, denn die Geschichten ändern sich, oft, ohne dass wir den Grund dafür erfahren.

Wir sind von widersprüchlichen Informationen umgeben, was persönliche und kulturelle Verwirrung in uns hervorruft.

- Obwohl wir uns über das Barbie-Phänomen hinweggesetzt haben, beharrt die **Werbung** immer noch darauf, dass eine Frau eine bestimmte Figur und ein bestimmtes Alter haben muss, um die Aufmerksamkeit eines Mannes auf sich zu ziehen. Sie will uns außerdem vorgeben, wie wir in unserem Leben zu Freude und Erfüllung gelangen.
- In einer Zeit **sozialer Isolation** in dieser digitalen und pandemischen Welt stillen die sozialen Medien unseren Hunger nach Kontakt zu anderen Menschen. Allerdings sind wir dadurch auch sozialen Vergleichen ausgesetzt, ganz zu schweigen von offenen Beleidigungen. Beides kann zu Ängsten, einer ungesunden Einstellung uns selbst gegenüber, Essstörungen und Depressionen führen. Influencer verändern ihr Aussehen mit Apps und streiten dann deren Verwendung ab, was bewirkt, dass wir unsere eigenen Körper und Gesichter kritisch betrachten.
- Je nach Tendenz des jeweiligen **Medienkanals** wird das reine Berichten der Fakten immer seltener. Das Verbreiten von Verwirrung, Entzweiung und offener Feindseligkeit scheint zum akzeptablen Trend zu werden, und »Meinungsnachrichten« versuchen, den Zuschauer davon zu überzeugen, dass das, was wir mit eigenen Augen gesehen haben, nicht wirklich passiert ist.
- Am **Arbeitsplatz** versichert uns der Chef, dass wir kurz vor einer Beförderung stehen, schließt uns aber von Führungsmeetings aus und stellt unsere Arbeit als seine eigene vor. Alle wissen, wer die tatsächliche Arbeit leistet, aber die Führungsebene drückt ein Auge zu, solange der Gewinn stimmt, gespart wird und persönliche sowie politische Bündnisse dabei aufrechterhalten werden.
- **Lehrer** betonen, dass wir unsere Kinder nicht wegen ihrer Noten unter Druck setzen und den Fokus stattdessen darauf lenken sollen, was sie inter-

essiert. Und doch wissen wir alle, dass die Noten und Klausurergebnisse eines Schülers seinen zukünftigen Weg ebnen.

- **Politiker** geben häufig Begründungen für ihre Handlungsweisen, die sie später revidieren, ohne zuzugeben, dass diese Position der neuen Parteilinie entspricht. Das ist nichts Besonderes mehr.

Inmitten eines solchen Umfeldes werden wir zunehmend unsicher in dem, was wir glauben. Wir sind immer häufiger Situationen ausgesetzt, in denen wir hinterfragen, was wir wissen, und sind somit anfälliger für Gaslighting denn je. Gaslighting schmerzt am meisten, wenn es in der Sicherheit unserer eigenen vier Wände auftritt, kann uns aber auch aus der Bahn werfen, wenn Politiker, Branchenspezialisten, Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens oder Journalisten beteiligt sind, die sich mitunter verbünden, um uns davon zu überzeugen, dass sogar ein auf Video aufgezeichneter Vorfall nie stattgefunden hat. Allem Anschein nach ist Lügen in der Öffentlichkeit heute eine akzeptable Option, ohne dass die Verbreiter dieser Falschinformationen zur Verantwortung gezogen werden.

Statt dazu ermutigt zu werden, unsere eigene Realität zu entdecken oder zu schaffen, wird von uns verlangt, dass wir unsere Beobachtungen und Antworten ignorieren und dafür denjenigen Standpunkt für bare Münze zu nehmen, der zurzeit vermarktet wird.

Ich bin daher davon überzeugt, dass wir in einer Gaslight-Kultur leben, in der die Manipulation der Wirklichkeit anderer Menschen üblich, wenn nicht sogar unser tägliches Brot ist. Unglücklicherweise können diese seelenzermürbenden Lügen dazu führen, dass wir auch in unseren privaten Beziehungen anfälliger für Gaslighting werden.

Unerwartete »Wow«-Momente

Was hat sich Ihnen beim Lesen *unerwartet* aufgedrängt? Hier können Sie spontane Eingebungen notieren ...

Ich biete Ihnen dieses Buch an, wenn ...

- Sie mehr darüber erfahren wollen, was Gaslighting ist und ob Sie sich in Gaslighting-Beziehungen befinden.
- Sie vermuten, dass Sie emotional manipuliert werden, aber nicht sicher sind, auf welche Art.
- Sie sich von den gemischten Botschaften, die in unserer Gesellschaft allgegenwärtig sind, überwältigt fühlen.
- Sie Hilfe suchen, um sich aus ungesunden Beziehungen oder Beziehungen, in denen Missbrauch vorherrscht, zu befreien.
- Sie Ihre Lebensfreude, Ihre Kreativität und ein starkes Selbstwertgefühl zurückerlangen möchten.
- Sie eine persönliche Erfahrung machen möchten, die Ihre Wahrnehmung erweitert und Lösungen bietet.
- Sie potenziell ungesunde Beziehungen in Ihrem Leben identifizieren möchten.
- Sie Ihre Selbstwahrnehmung vertiefen und sich Ihrer inneren Muster bewusster werden möchten, die zum Teil negativ und unproduktiv sind.
- Sie sich in einer unangenehmen, destruktiven und ungesunden Beziehung befinden und herausfinden möchten, was Sie tun können, um dies zu ändern.

In eigenen Worten

Warum lesen *Sie* dieses Buch? Was hoffen Sie, daraus zu lernen?

Ich möchte ...

Wie Sie dieses Buch verwenden können

Dieses Arbeitsbuch spricht Sie als Leser direkt an. Ich hoffe, Ihnen ein bedeutungsvolles und erleuchtendes Erlebnis bieten zu können. Betrachten Sie dieses Buch als Ihre persönliche psychologische Reise. Es handelt sich dabei nicht um eine Psychotherapie, wohl aber um einen Heilungsprozess. Das Beziehungsverhalten und die Aktivitäten, um die es in *Nie wieder Opfer sein!* ging, werden hier als eine tiefgehende Erforschung Ihres Selbst und als interaktive Erfahrung aufbereitet. Sie werden in diesem Buch alle Informationen und den Kontext finden, um an Ihrem persönlichen Heilungsprozess mit großem Mut, vollem Überblick und starker Intention teilzunehmen.

Es gibt drei Möglichkeiten, dieses Arbeitsbuch zu verwenden.

Ein Begleitbuch

Sie können dieses Arbeitsbuch als Begleitbuch zu *Nie wieder Opfer sein!* verwenden, indem Sie sich in beiden Büchern gleichzeitig Kapitel für Kapitel vorarbeiten. Ich schlage Ihnen hierfür ein langsames, gleichmäßiges Tempo vor, bei dem Sie sich die Zeit nehmen können, den individuellen Inhalt jedes Kapitels zu würdigen und Ihre Gedanken und Gefühle zu reflektieren und aufzuzeichnen.

Eine einzigartige und persönliche Erfahrung

Wenn es Ihnen lieber ist, können Sie diesen Leitfaden auch einfach als einzigartige persönliche Reise erleben, indem Sie sich ganz auf Ihre Erkundungen, Ihr persönliches Wachstum und Ihre Beziehungen konzentrieren. Diese Entdeckungsreise wird Sie mitunter tief an Ihre eigenen Erfahrungen und Erinnerungen heranführen. Dabei kann es sein, dass Sie für eine Weile vom rein intellektuellen Bemühen, Gaslighting zu verstehen, abweichen. Aber keine Sorge – ich werde Ihnen dabei helfen, zum Thema zurückzukehren und besser zu verstehen, wie Sie Gaslighting-Beziehungen erkennen und vermeiden und Heilung finden können.

Zwei einzelne, kraftvolle Erfahrungen

Eine andere Möglichkeit wäre es, zuerst *Nie wieder Opfer sein!* zu lesen, um mehr über Gaslighting zu erfahren und aus den dort vorgestellten Fallbeispielen neue

Erkenntnisse zu ziehen. Danach können Sie, gestärkt durch Ihr Wissen und Ihre Gefühlsreaktionen auf das Buch, mit diesem Arbeitsbuch tief in Ihre eigenen Erfahrungen eintauchen.

Sie können aber auch nach Belieben die Methoden kombinieren. Wie auch immer Sie dieses Arbeitsbuch verwenden möchten, Sie werden in jedem Fall mehr über den heimtückischen und allgegenwärtigen Einfluss des Gaslightings erfahren. Während Sie dieses Buch durcharbeiten, werden Sie mit unerwarteten Erkenntnissen über sich und Ihre Beziehungen konfrontiert werden und lernen, wie Sie diese verbessern können. Das Einzige, was ich von Ihnen erwarte, ist dass Sie sich ganz auf diese Erfahrung einlassen, mutig und ehrlich sind und sich selbst mitfühlend gegenüberstehen. Glauben Sie mir: Sie sind nicht allein. Wir alle erleben in unseren Beziehungen herausfordernde und schmerzhaft Momente – und wir suchen alle Heilung.

Lassen Sie uns, bevor wir loslegen, eine kurze »Vorher«-Übung machen, die wir am Ende dieser Reise wiederholen werden.

Ihre »Vorher«-Antworten

(Schreiben Sie bitte Ihre Antworten zu den folgenden Kommentaren so, als hätte dies gerade jemand zu Ihnen gesagt.)

1. »Du reagierst total übertrieben, und jeder weiß das!«

2. »Du bist schon wieder irrational. Ich sage dir das nur zu deinem Besten.«

3. »Wenn du rücksichtsvoll wärst, hättest du dich bemüht, beim Geschäft zu sein, bevor es schließt.«

4. »Das habe ich nie gesagt. Dein Gedächtnis wird anscheinend schlechter.«

5. »Siehst du nicht, wie diese Typen dich anschauen? Du weißt genau, dass du mit ihnen flirtest – gib es endlich zu!«

WAS IST GASLIGHTING?

In diesem Kapitel werden wir den Gaslight-Effekt erforschen. Wir werden herausfinden, worum es sich dabei handelt und welche Anzeichen es dafür gibt, dass Sie sich in einer Gaslighting-Beziehung befinden. Um die Hintergründe zu verdeutlichen, werden wir uns eingehender mit den drei Phasen des Gaslightings und den drei häufigsten Typen von Gaslightern beschäftigen. Ich möchte Sie ermutigen, Ihre Intelligenz, Ihre Intuition, Ihr Feingefühl und Ihre Erfahrung auf diese einzigartige und persönliche Reise mitzunehmen.

Was ist Gaslighting?

Gaslighting ist eine andauernde, heimtückische und manchmal versteckte Form des emotionalen Missbrauchs, bei der der Missbrauchende sein Opfer dazu bringt, sein Urteilsvermögen, seine Realität und in extremen Fällen auch seine eigene geistige Zurechnungsfähigkeit infrage zu stellen.

Es handelt sich dabei um eine Form der psychologischen Manipulation, bei der ein Gaslichter – die mächtigere Person in der Beziehung – Sie davon zu überzeugen versucht, dass Sie Ihr eigenes Verhalten oder Ihre Motivationen falsch in Erinnerung haben, falsch verstanden haben oder fehlinterpretieren. Die dadurch bei Ihnen entstehenden Zweifel an sich selbst führen zu Verletzlichkeit und Verwirrung.

Den Gaslight-Effekt verstehen

Damit der Gaslight-Effekt entstehen kann, ist eine Beziehung zwischen zwei Menschen nötig: dem **Gaslighter**, der sich im Recht fühlen muss, um sein eigenes Selbstwertgefühl und seine Machtposition in der Welt aufrechtzuerhalten, und dem **Gaslightee**, sein Opfer, das sich vom Gaslighter manipulieren lässt. Da wir als Gaslightee unseren Gaslighter idealisieren und dessen Anerkennung brauchen, lassen wir zu, dass er unsere Realität neu definiert. Wir merken, wie Verwirrung und Selbstzweifel in uns zunehmen – nur, warum? Weshalb hinterfragen wir uns plötzlich selbst? Wie kann eine Person, die angeblich Zuneigung für uns empfindet, uns emotional so zermürben?

Gaslighting ist hinterhältig. Der Gaslighter versteht, dass es kaum etwas gibt, was uns mehr aus dem Gleichgewicht bringt, als wenn er uns dazu bringt, unseren Bezug zur Realität infrage zu stellen. Gaslighting kann Ihren Verstand ins Wanken bringen und sogar schlimmere Folgen haben als körperlicher Missbrauch. Es macht sich unsere ärgsten Befürchtungen zunutze und beutet unseren tiefsten Wunsch aus, verstanden, gewürdigt und geliebt zu werden. Wenn jemand, dem wir vertrauen, den wir respektieren und lieben, im Ton der Gewissheit Dinge behauptet – zumal, wenn ein Quäntchen Wahrheit darin steckt –, kann es ausgesprochen schwer sein, ihm nicht zu glauben.

1. Es ist möglich, dass Ihnen beiden nicht bewusst ist, was da passiert.

Der Gaslighter mag der festen Überzeugung sein, dass er Sie vor sich selbst rettet. Vergessen Sie nicht, dass er aus dem Bedürfnis heraus handelt, eine starke, solide Person darzustellen, auch wenn er manchmal eher wie ein trotziges Kind erscheint. Ihm ist keine andere Möglichkeit bekannt, Macht zu erlangen und sich sicher zu fühlen. Er muss beweisen, dass er recht hat, und Sie müssen ihm recht geben. Wenn auch nur ein kleiner Teil in Ihnen die Liebe und die Zustimmung des Gaslighters braucht, um sich komplett zu fühlen, sind Sie für Gaslighting empfänglich. **Gaslighting entsteht immer im Zusammenspiel zweier Menschen.**

2. Ein Gaslighter säht Verwirrung und Zweifel.

- Ein Gaslighter manipuliert die andere Person so weit, dass diese ihre eigene Realität anzuzweifeln beginnt.

- Ein Gaslighter steht nicht für seine Taten gerade und versucht die Glaubwürdigkeit aller Menschen zu untergraben, die sein Verhalten infrage stellen.
- Ein Gaslighter versucht sein Opfer zu kontrollieren, indem er dessen Realität infrage stellt und darauf besteht, dass das Opfer ihm zustimmt.
- Um seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, untergräbt der Gaslighter das Selbstgefühl eines anderen, indem er dessen Realität infrage stellt, dessen Urteilsvermögen anzweifelt und ihn als Person neu definiert.
- Ein Gaslighter bringt seinen Partner aus dem Gleichgewicht, wenn dieser sich verletztlich fühlt, um sich selbst Macht zu geben.
- Ein Gaslighter verwendet angedeutete Drohungen, sein Opfer zu verlassen, um dieses an sich zu binden, indem er betont, dass es ihn zum Definieren seiner Realität braucht.

3. Ein Gaslighter wird so weit manipuliert, dass er seine eigene Wahrnehmung zu hinterfragen beginnt, um die Beziehung aufrechtzuerhalten.

- Sie lassen sich vom anderen so weit manipulieren, dass er definieren darf, wie Sie die Realität wahrnehmen und wer Sie sind.
- Wenn der Gaslighter seine eigene Meinung durchzusetzen und Ihre abzutun versucht, geben Sie ihm recht, um den Frieden zu bewahren.
- Um seine Zustimmung zu gewinnen oder unangenehmes Verhalten seinerseits zu vermeiden, unterstützen Sie die Wirklichkeit des Gaslighters und negieren Ihre eigene.
- Sie zweifeln eher an sich selbst, als das Risiko einzugehen, Ihren Partner zu verlieren – Sie verlassen sich lieber selbst, als dass Ihr Partner Sie verlässt.
- Sie geben Ihre Macht auf und können weder den Willen noch die Energie aufbringen, um in Konfliktsituationen für sich einzustehen.
- Sie müssen dem Gaslighter Glauben schenken, um die Beziehung weiterhin aufrechtzuerhalten.

4. Woran erkennen Sie, ob es sich um Gaslighting handelt?

Vielleicht denken Sie gerade: »So etwas passiert doch ständig. Ich bin dauernd anderer Meinung als mein Partner!« Was ist also der Unterschied zwischen Gaslighting und ...

- Anderer Meinung sein?
 - ✓ Eine andere Meinung auf respektvolle Art und Weise anzuhören und darüber zu diskutieren, ist eine gesunde Art, sich auseinanderzusetzen. Es hält Ihren Verstand fit und ermöglicht Ihnen, eine stärkere, auf gegenseitigem Respekt aufgebaute Verbindung zu knüpfen und Grenzen festzulegen.
- Dem Versuch, den anderen zu beeinflussen?
 - ✓ Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir versuchen, andere davon zu überzeugen, dass wir recht haben oder dass sie Dinge so tun sollen, wie wir das gerne hätten. In welches Restaurant gehen wir heute Abend? Wohin fahren wir im nächsten Urlaub? Dies ist jedoch kein böswilliger Versuch, die andere Person in eine Position zu bringen, in der sie ihren Bezug zur Realität oder die Gültigkeit ihrer Meinung anzweifelt.
- Narzissmus?
 - ✓ Gesunder Narzissmus kann ein Zeichen für ein stimmiges Selbstwertgefühl sein, seine ungesunde Form entsteht jedoch meist durch psychische Verletzungen in der Kindheit. Diese führen zu einem Verhalten im Erwachsenenalter, das sich zu völliger Selbsteingekommenheit und einem Mangel an Sensibilität anderen gegenüber entwickeln kann. Nicht alle Narzissten sind Gaslighter.
- Mobbing?
 - ✓ Mobbing ist eine wiederkehrende Verhaltensweise, die darauf abzielt, ein Machtgefälle herzustellen oder den anderen körperlich, psychisch oder emotional zu verletzen. Es kann Gaslighting beinhalten, zielt jedoch nicht zwangsläufig darauf ab, die Realität eines anderen zu untergraben – allerdings kann dauerhafte aggressive Kritik das Opfer dazu bringen, sich selbst infrage zu stellen.
- Manipulation?
 - ✓ Bei der Manipulation kommt es auf die Absicht und den Grad an. Es macht einen Unterschied, ob man versucht, eine Situation so zu manipulieren, dass man ein positives Resultat erhält, oder ob man den anderen absichtlich beeinflusst, um dessen Wirklichkeit zu untergraben. Sofern dies passiert, um persönliche Befriedigung und vorübergehende Stabilität zu erlangen, handelt es sich bei diesem Verhalten um Gaslighting.

Sind Sie Opfer von Gaslighting?

Lassen Sie uns persönlich werden – Schalten Sie Ihr Gaslight-Radar an und überprüfen Sie, ob diese zwanzig Anzeichen für Gaslighting bei Ihnen zutreffen. Nicht alle diese Erfahrungen und Gefühle müssen beim Gaslighting auftreten, aber wenn Sie sich in einem davon wiedererkennen, schenken Sie ihm besondere Aufmerksamkeit. *(Kreuzen Sie Anzeichen an, die Ihnen bekannt vorkommen.)*

- Sie zweifeln ständig im Nachhinein an sich selbst. Sie fragen sich mehrmals am Tag: »Bin ich zu empfindlich?«
- Auf der Arbeit fühlen Sie sich häufig verwirrt und sogar verrückt.
- Sie entschuldigen sich permanent bei Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihrem Partner oder Ihrem Chef.
- Sie fragen sich häufig, ob Sie gut genug sind.
- Sie verstehen nicht, warum Sie nicht glücklicher sind, wenn es doch so viel Gutes in Ihrem Leben gibt.
- Sie kaufen Kleidung, Möbel oder andere persönliche Dinge, die Ihrem Partner gefallen würden, nicht Dinge, die Ihnen selbst ein gutes Gefühl vermitteln.
- Sie entschuldigen sich Freunden und Ihrer Familie gegenüber häufig für das Verhalten Ihres Partners.
- Sie verheimlichen Dinge vor Ihren Freunden und Ihrer Familie, damit Sie nichts erklären oder entschuldigen müssen.
- Sie wissen, dass etwas grundlegend nicht stimmt, können es jedoch nicht in Worte fassen, nicht einmal sich selbst gegenüber.
- Sie lügen, um Abfuhren und Verdrehungen der Realität zu vermeiden.
- Es fällt Ihnen schwer, die einfachsten Entscheidungen zu treffen.
- Sie überlegen sich gründlich, ob Sie ein scheinbar harmloses Gesprächsthema aufbringen.
- Bevor Ihr Partner nach Hause kommt, gehen Sie im Kopf einen Katalog von Dingen durch, die Sie heute falsch gemacht haben könnten.
- Es kommt Ihnen vor, als seien Sie früher ein ganz anderer Mensch gewesen – selbstbewusster, lebenslustiger und entspannter.
- Sie fühlen sich, als ob Sie immer alles falsch machen.
- Ihre Kinder versuchen, Sie vor Ihrem Partner zu schützen.

- Sie sind wütend auf Menschen, mit denen Sie bisher sehr gut auskommen sind.
- Sie verspüren weder Hoffnung noch Freude in Ihrem Leben.

All diese Symptome können auch bei Angststörungen, Depression oder geringem Selbstwertgefühl auftreten. Der Unterschied beim Gaslighting ist, *dass eine andere Person oder Gruppe aktiv versucht, Sie dazu zu bringen, an Ihrer Wahrheit zu zweifeln*. Wenn Sie diese Gefühle normalerweise nicht haben, sie aber im Kontakt mit einer bestimmten Person immer wieder auftreten, könnten Sie ein Opfer von Gaslighting sein.

Die Anzeichen – In eigenen Worten

Wenn ich über meine Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen nachdenke, fällt mir auf, dass ich immer wieder ...

DIE DREI PHASEN DES GASLIGHTINGS: DIE ABWÄRTSSPIRALE

Gaslighting entwickelt sich häufig schrittweise. Die Anfänge sind oft recht harmlos – vielleicht bemerken Sie sie nicht einmal. Früher oder später beginnt das Gaslighting jedoch eine größere Rolle in Ihrem Leben zu spielen und nimmt Ihre Gedanken und Gefühle ganz in Anspruch. Am Ende stecken Sie in einer ernsthaften Depression fest und können sich nicht einmal mehr daran erinnern, wie Sie früher

waren. Sie haben dann den Zugang zu Ihrer eigenen Meinung und Ihrem Selbstwertgefühl verloren. Natürlich müssen Sie nicht zwangsweise alle drei Phasen durchlaufen. Aber viele Betroffene erleben das Gaslighting als eine Abwärtsspirale.

Phase 1: Unglaube

Sie wollen nicht wahrhaben, dass Ihr Partner solche törichten Dinge über Sie sagt oder versucht, Ihnen weiszumachen, dass etwas mit Ihnen und Ihrem Verhalten nicht stimmt. Doch der Partner beharrt weiterhin auf seiner Wirklichkeit und untergräbt Ihre eigene, sodass Sie schlussendlich beginnen, sich zu fragen, ob er recht haben könnte.

Phase 2: Abwehr

Sie müssen sich ständig rechtfertigen und grübeln permanent über die Diskussionen zwischen Ihnen und Ihrem Partner nach. Wer hat recht? Wer irrt sich? Sie können – selbst nach einem Streit – den Gedanken nicht ertragen, dass Sie die Zustimmung Ihres Partners verlieren könnten.

Phase 3: Depression

Wenn Sie lange Zeit Opfer von Gaslighting waren, sind Sie am Ende nicht mehr die gleiche Person, wie zu Beginn der Beziehung. Sie sind isolierter, häufig niedergeschlagen, und vermeiden es, mit anderen über Ihre Beziehung zu sprechen. Sie geben sich große Mühe, in Gegenwart Ihres Gaslighters alles zu vermeiden, was ihn triggern könnte. In dieser Phase übernehmen Sie häufig die verzerrte und kritische Meinung, die der Gaslighter von Ihnen hat.

Gaslighting kann sich auf die erste oder zweite Phase beschränken oder zwischen beiden hin und her wechseln – was an sich schon sehr schmerzhaft ist. Wenn jedoch Phase 3 eintritt, kann das Ergebnis niederschmetternd sein. Am schlimmsten ist es, dass Sie die Freude in Ihrem Leben verloren haben. Das Einzige, was für Sie noch zählt, ist, dass der Gaslighter Sie liebt, bei Ihnen bleibt und Sie achtet.

DIE DREI GASLIGHTER-TYPEN

1. Der Glamour-Typ: Er legt Ihnen die Welt zu Füßen

Beispiel – Stellen Sie sich vor, Ihr Freund hat Sie seit zwei Wochen nicht angerufen, obwohl Sie ihm mehrmals Nachrichten hinterlassen haben. Als er sich schließlich bei Ihnen blicken lässt, hat er einen riesigen Strauß Ihrer Lieblingsblumen im Arm, eine Flasche teuren Sekt und Tickets für einen Wochenendausflug. Sie sind wütend und frustriert. Wo hat er gesteckt? Er weigert sich jedoch anzuerkennen, dass seine rätselhafte Abwesenheit nicht in Ordnung war, und besteht darauf, dass Sie mit ihm die romantische Reise antreten, die er organisiert hat.

Wie alle Gaslighter verbiegt Ihr Freund die Wirklichkeit und erwartet von Ihnen, dass Sie sich seiner verzerrten Ansicht anschließen. Er benimmt sich, als hätte er nichts Ungewöhnliches getan, als sei es unangemessen, wenn Sie sich ärgern. Möglicherweise überdecken Glamour und Romantik sein Verhalten und Ihre erste Reaktion darauf.

Ist Ihr Partner ein Glamour-Gaslighter?

Überprüfen Sie, ob Ihnen die Punkte auf dieser Checkliste bekannt vorkommen. Auf dieser Liste gibt es negative, aber auch neutrale und positive Punkte. Wenn Sie jedoch den Verdacht hegen, dass Ihr Partner mit Glamour von Ihren Gefühlen abzulenken versucht, können selbst die positiven Punkte ein Hinweis auf Gaslighting sein. *(Kreuzen Sie die Fragen an, die Ihnen bekannt vorkommen.)*

- Kommt es Ihnen häufig so vor, als lebten Sie und Ihr Partner in einer eigenen Welt?
- Würden Sie Ihren Partner als »den romantischsten Menschen, dem ich je begegnet bin« bezeichnen?
- Folgen auf Ihre Konflikte und Meinungsverschiedenheiten häufig romantische Phasen, in denen Sie und Ihr Partner sich besonders nah sind und in denen Geschenke, verstärkte Vertrautheit und besserer Sex die Regel sind?
- Sind Ihre Freunde davon beeindruckt, wie romantisch Ihr Partner ist?
- Beunruhigt es Ihre Freunde, wie romantisch Ihr Partner ist?
- Stimmt der Eindruck, den Sie von Ihrem Partner haben, nicht mit dem Ihrer Freunde überein?

- Verhält sich Ihr Partner in der Öffentlichkeit auffällig anders als privat? Legt er Wert darauf, dass jeder im Raum seinem Charm erliegt?
- Kommt es Ihnen manchmal so vor, als habe Ihr Partner ein ganzes Repertoire an romantischen Ideen, die eigentlich nicht zu Ihrer Stimmung, Ihrem Geschmack oder Ihrer gemeinsamen Vergangenheit passen?
- Besteht Ihr Partner auf Romantik – sexueller oder anderer Art –, wenn Sie geäußert haben, dass Sie nicht in der richtigen Stimmung sind?
- Spüren Sie eine starke Diskrepanz zwischen dem, was Sie zu Beginn Ihrer Beziehung fühlten, und dem, was Sie jetzt empfinden?

Die Dynamik

Die Gefühlswelt eines Partners zu untergraben ist eine Art, dessen Wirklichkeit zu leugnen. Die Gefühle des anderen permanent zu entwerten, ist genauso effektiv, wie zu behaupten, dass seine Wahrnehmung falsch sei. Die emotionale Zerstückelung solcher Momente überzeugt Sie, dass Sie sich möglicherweise Situationen einbilden, die nicht existieren, obwohl Ihre Gefühle tatsächlich real sind.

Möglicherweise sagt Ihr Partner Dinge wie die folgenden. Doch anstatt ihm zu widersprechen oder im Stillen anderer Meinung zu sein, schenken Sie seiner Sicht Glauben, weil Sie unbedingt »zur Familie gehören« möchten und Ihre Zustimmung die Eintrittskarte dazu zu sein scheint.

- ✓ Du bist so empfindlich!
- ✓ Du weißt schon, dass das nur an deiner Unsicherheit liegt.
- ✓ Hör auf, dich so zu benehmen. Du hörst dich verrückt an. Das ist dir doch klar, oder?
- ✓ Du gehst ja schon wieder in die Defensive!
- ✓ Du genießt es doch, mich aus der Bahn zu werfen.
- ✓ Ich mache doch nur Spaß!
- ✓ Das hast du dir doch ausgedacht.
- ✓ Das ist doch nicht so wichtig.
- ✓ Du reagierst übertrieben und bildest dir das ein.
- ✓ Du bist immer so dramatisch.
- ✓ Das ist nie passiert.
- ✓ Du weißt doch, dass du dich an Dinge nur verzerrt erinnerst.

Die Anzeichen – In eigenen Worten

Ich merke, dass mich oft der Mut verlässt und ich auf bestimmte Kommentare nichts erwidern kann, wie zum Beispiel ...

DAS VERHALTEN VERSTEHEN

Wie Beziehungen funktionieren: Spiegelung und der Entwicklungsprozess

Dass so viele intelligente, starke und unabhängige Menschen dem Gaslighting zum Opfer fallen, hat tiefgreifende psychologische Ursachen: 1. Das Bedürfnis nach **Anerkennung** durch den anderen und nach **positiver Spiegelung** ist eine starke Kraft, für die wir alle empfänglich sind. 2. Die **Beziehungsdynamik** von Erwachsenen wird weitgehend vom Beziehungsmilieu beeinflusst, in dem wir aufgewachsen sind, denn dieses hat in uns den unbewussten Glauben geprägt, dass die Welt und Beziehungen so funktionieren müssen, wie wir sie als Kinder erlebt haben.

Diese beiden Einflüsse aus unserem Umfeld, die unsere frühe Kindheit formen, können erheblich dazu beitragen, dass wir uns in der Gaslight-Dynamik verfangen – sie können uns aber auch davor schützen. Die Faktoren zu verstehen, kann beide Partner dabei unterstützen, die Beziehungsdynamik bewusst zu verändern.

In diesem Buch werden wir immer wieder auf diese Konzepte zurückkommen und sie vertiefen. Darüber hinaus werden Sie auch Erkenntnisse zur Bindungs-

theorie gewinnen, die eine wichtige Entwicklung in der psychoanalytischen Lehre darstellt.

Wagen wir nun einen kurzen Blick in die psychoanalytische Theorie über diese grundlegenden menschlichen Entwicklungsbedürfnisse. Mein Ziel ist es, Ihnen diese Konzepte näherzubringen, damit Sie bewusster an der Erforschung eines Prozesses teilnehmen können, welcher der Schlüssel zu Ihrer emotionalen Heilung sein wird.

Zur Vertiefung – Das »Warum«

Die Art der Spiegelung, die ein Kind in der Entwicklungsphase von anderen erhält – ob positiv oder negativ –, trägt wesentlich dazu bei, wie das Kind sich selbst sieht. Sie übt großen Einfluss auf das sich entwickelnde Selbstbewusstsein des Kindes aus und auf sein Verständnis der persönlichen Handlungsfähigkeit. Das Spiegeln beeinflusst, wie sich das Kind unbewusst nach außen projiziert. Man kann sich diesen Prozess als die *Linse vorstellen, durch die das Kind sich selbst und seine Welt betrachtet*, einschließlich der Art und Weise, wie es sich in Beziehungen verhält.

Dieser frühe Entwicklungsprozess führt dazu, dass ein Kind das glaubt, was ihm über sich selbst erzählt wird, und dieser Glaube fließt unbewusst in sein sich entwickelndes Selbstgefühl ein. Das kann sich als beharrlicher innerer Dialog (oder »Selbstdialog«) äußern, welchen das Kind bis ins Erwachsenenalter führt.

Ein weiterer wichtiger Entwicklungsprozess ist die Art und Weise, wie ein Kind über Beziehungen lernt (d. h. wie sie funktionieren und wie man in einer Beziehung lebt). Es lernt dies durch Beobachtung der Beziehungen in seinem Umfeld sowie durch direkte persönliche Erfahrungen mit anderen. Aus diesen frühen Beziehungserfahrungen entwickeln sich die sogenannten »Beziehungsschemata«, welche sich unbewusst auch in unseren Beziehungen als Erwachsene positiv oder negativ auswirken.

Zu sich selbst finden – Tauchen Sie tiefer ein

Horchen Sie in sich hinein und suchen Sie nach Stimmen aus Ihrer Kindheit. Stimmen, die Ihnen Dinge über sich selbst vermittelt haben. Achten Sie auf die Stimmen Ihrer Eltern, Ihrer älteren Geschwister und Ihrer Freunde. Stimmen, die Ihnen erzählt haben, wer Sie waren, was Sie fühlten oder wahrnahmen. Haben Sie überwiegend positive oder negative Botschaften erhalten? Waren sie angenehm oder unangenehm? Können Sie sich noch an ihren Inhalt erinnern? Welcher Teil dieser Stimmen ist zu **Ihrer** heutigen Stimme geworden?

Lassen Sie uns persönlich werden

Was ist Ihnen über sich selbst gesagt worden?

Erinnern Sie sich daran, wer Ihnen das gesagt hat? Haben Sie es geglaubt?
