

Gaslighting

Als **Gaslighting** ([Kompositum](#) aus engl. *gas* und *lighting*, dt.: „Gaslichtern“) wird eine Form von psychischer [Gewalt](#) bzw. [Missbrauch](#) bezeichnet, mit der Opfer gezielt [desorientiert](#) und [manipuliert](#) werden und ihr [Selbstbewusstsein](#) allmählich deformiert bzw. zerstört wird.

Der Begriff stammt vom Titel des Theaterstücks *Gaslight* des [britischen](#) Dramatikers [Patrick Hamilton](#) aus dem Jahr 1938, in dem diese Praxis erstmals beschrieben und thematisiert wurde.

Inhaltsverzeichnis

- [1 Verlauf](#)
- [2 Beispiele](#)
- [3 Psychische Folgen](#)
- [4 In der Politik](#)
- [5 Namensherkunft](#)
- [6 Literatur](#)
- [7 Weblinks](#)
- [8 Einzelnachweise](#)

Verlauf

Beim Opfer wird von einer oder mehreren Personen über einen langen Zeitraum wiederholt, aber nicht permanent, die Wahrnehmung der Realität in Frage gestellt. Das kann durch Verleugnung von real existierenden Dingen oder Ereignissen geschehen, seltener auch durch die bewusste Inszenierung derselben. **Dabei ist eine Grundvoraussetzung, dass sich Täter und Opfer in einem Vertrauensverhältnis befinden**, also dass das Opfer dem Täter und seinen manipulierenden Aussagen vertraut. Mit der Zeit beginnen die Opfer, an ihrem Gedächtnis, ihrer Wahrnehmung und an ihrem Verstand zu zweifeln. Einen Grund, die manipulativen Aussagen durch einen Dritten überprüfen zu lassen, gibt es nicht, weil das Opfer dem Täter ja vertraut.

Den Tätern selbst sind die Methode und die Bezeichnung des Gaslighting vor Ausübung ihrer Taten häufig unbekannt. Dennoch wird in den meisten Fällen von einer gezielten Anwendung ausgegangen. Das Motiv der Täter ist eine Machtausübung über das Opfer.

Beispiele

Gaslighting funktioniert häufig nach ähnlichen Schemata und mit ähnlichen Argumenten.

Der Täter oder die Täterin

- spricht den Gefühlen des Opfers ihre Berechtigung ab,
- behauptet, man hätte etwas getan, woran man sich selbst jedoch nicht erinnern kann,
- behauptet oder leugnet, selbst etwas Bestimmtes getan oder gesagt zu haben,
- bestreitet, dass ein bestimmtes Ereignis wirklich stattgefunden hat,
- gibt dem Opfer die Schuld, zum Beispiel für Streit, Schwierigkeiten in der Beziehung, das Scheitern von Freundschaften oder Probleme am Arbeitsplatz,
- dreht dem Opfer die Worte im Mund herum und/oder legt ihm Worte in den Mund,
- wirft unangemessenes Verhalten / Körpersprache / Bekleidung vor,
- redet dem Opfer ein, dass dieses etwas nicht kann, nicht gut genug ist, unqualifiziert ist. [\[1\]](#)

Fernsehsendungen mit versteckter Kamera wie z. B. [Verstehen Sie Spaß?](#) nutzen das Gaslighting gelegentlich für die Produktion ihrer Scherzfilme. Die [Effektivität](#) dieser Methode ist besonders eindrucksvoll in dem Scherzfilm *Der verwirrte Maler - Teil 1* zu sehen. Ein völlig gesunder Maler, dem von [Lockvögeln](#) der Sendung eine falsche Farb- und Formenwahrnehmung vorgegaukelt wird, ist bereits nach wenigen Minuten der festen Überzeugung „Ich muss ins Krankenhaus“. [\[2\]](#)

Ebenfalls beschrieben wird Gaslighting in dem Film [Der schwarze Spiegel](#).

Gaslighting

Psychische Folgen

Die Opfer von Gaslighting erleiden häufig komplexe, schwergradige psychische Erkrankungen. Sie verfallen vordergründig in eine tiefe [Depression](#), können zudem aber auch eine [Posttraumatische Belastungsstörung](#) oder [Dissoziative Störung](#) entwickeln und/oder ihre gesamte Persönlichkeit verändert sich durch eine [selbstunsicher-vermeidende Persönlichkeitsstörung](#) wegen der vom Täter wiederholt genährten Selbstzweifel. Dabei kann es sogar dazu kommen, dass das Opfer denkt „Ich bin völlig wahnsinnig geworden“ und das Gefühl hat, sein eigenes Leben nicht mehr in der Hand zu haben. [3] Weitere Begleiterkrankungen, auch körperlicher, [psychosomatischer](#) Art sind möglich. Grundsätzlich können Menschen beiderlei Geschlechts und jeder Altersklasse zum Opfer von Gaslighting werden. Erwachsene Frauen sind am häufigsten betroffen. [3]

Eine besondere Herausforderung in der Therapie der Opfer ist, dass sich das Manipulationsmuster des Gaslightings erst mit einem gewissen Abstand erkennen lässt. Es kann Jahrzehnte dauern, bis ein Opfer versteht, dass es nicht die Person ist, die etwas verkehrt macht, sondern dass es von einer anderen Person manipuliert wird oder wurde. [3] In einer akuten Situation ist das Opfer nicht in der Lage, das Ausmaß der Manipulation zu begreifen.

In der Politik

In einem im März 2017 im [Spiegel](#) erschienenen Kommentar ordnet der Journalist [Marc Pitzke](#) den Umgang des US-amerikanischen Präsidenten [Donald Trump](#) mit Fakten als Gaslighting ein. [4]

Namensherkunft

Die Methode des Gaslightings ist nach dem Theaterstück *Gas Light* des britischen Autors [Patrick Hamilton](#) benannt, das durch seine Verfilmungen [Gaslight](#) und [Das Haus der Lady Alquist](#) weltweit bekannt wurde. In dem Stück manipuliert der Protagonist seine Ehefrau über einen langen Zeitraum, indem er behauptet, Dinge nicht zu sehen, die sie wahrnimmt. Unter anderem das Licht einer flackernden Gaslaterne. Schließlich zweifelt die Frau an ihrer eigenen Wahrnehmung und wird beinahe wahnsinnig, bevor am Schluss die Manipulation aufgedeckt wird. Obwohl Theaterstück und Filme im deutschsprachigen Raum unter anderen Titeln bekannt sind, setzte sich auch im Deutschen der englische Name der Manipulationsmethode durch.

Literatur

- Kathryn Portnow: *Dialoge des Zweifels: Die Psychologie des Selbstzweifels und emotionales Gaslichtern bei erwachsenen Frauen und Männern (Originaltitel: Dialogues of Doubt: The Psychology of Self-Doubt and Emotional Gaslighting in Adult Women and Men)* (Englisch). Harvard Graduate School of Education, 1996., Dissertation
- Victor Santoro: *Gaslighting : how to drive your enemies crazy*. Loompanics Unlimited, Port Townsend WA (USA) 1994, [ISBN 978-1-559501132](#)
- Robin Stern: *The gaslight effect: how to spot and survive the hidden manipulations other people use to control your life*. Vorwort [Naomi Wolf](#). Morgan Road Books, New York 2007, [ISBN 978-0-7679-2445-0](#), [hier](#) auszugsweise online auf Google Books

Weblinks

- [badische-zeitung.de](#), 6. Februar 2017, Julia Naue: [Wenn andere unsere Wahrnehmung manipulieren](#)

Einzelnachweise

- Redaktionell anonymisierte Autorin: [Gaslighting ist subtiler psychischer Missbrauch](#) In: [Jetzt](#), 5.

Gaslighting

- November 2016, abgerufen am 7. November 2016
- Verstehen Sie Spaß? (ARD): [Der verwirrte Maler - Teil 1 Teil 2](#) In: [Youtube](#), 12. April 2014, abgerufen am 28. November 2016
 - Melanie Wolfmeier: [Ein Interview über Gaslighting](#) In: [Jetzt](#), 5. November 2016, abgerufen am 7. November 2016
 - 4. [Marc Pitzke](#): [Im Spiegelkabinett der Lügen](#). [Der Spiegel](#), 21. März 2017, abgerufen am 21. März 2017.

Kategorien:

- [Sozialpsychologie](#)
- [Methode der Kommunikation](#)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Gaslighting>

<http://www.alice-miller.com/de/ein-versuch-den-ersten-ursprung-zu-erklaren/>

Diskussion:Gaslighting

Eindeutschung

Was spricht gegen "Alquisting" oder dergleichen? (*nicht [signierter Beitrag](#) von [2.240.214.194](#) ([Diskussion](#)) 08:40, 14. Dez. 2016*)

Nichts, nur ist das nun mal kein etablierter Begriff. Aber ich nehme an, du willst darauf hinaus, dass der Satz „Er [der deutsche Filmtitel] eignet sich aufgrund seiner Länge nicht für eine Eindeutschung der Manipulationsmethode“ nicht ganz schlüssig ist. Ich werde ihn anpassen.
--[Mushushu](#) ([Diskussion](#)) 11:53, 20. Dez. 2016 (CET)

Narzissmus

Eigentlich kenne ich das unter Narzissmus. Es handelt sich also um sehr gut erforschtes Phänomen. Da muss irgendwo der Zusammenhang rein. Gaslighting wäre da genau das gleiche nur aus der Perspektive des Opfers beschrieben. Siehe: https://de.wikipedia.org/wiki/Narzisstische_Persönlichkeitsstörung
--[91.67.70.74](#) 04:28, 22. Apr. 2017 (CEST)

<https://de.wikipedia.org/wiki/Diskussion:Gaslighting>

<http://www.alice-miller.com/de/empathie/>

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLRLgdOK3jcreWLezBScMFL9RF-27PAYC1>

<https://twitter.com/MahnungArt20GG/status/857157832768196608>

<https://twitter.com/MahnungArt20GG/status/857473128389382144>

<http://www.alice-miller.com/de/das-opfer/>

<http://www.alice-miller.com/de/wie-erkenne-ich-wer-recht-hat/>

<http://www.alice-miller.com/de/abbruch-der-schweigemauer-2/>

<http://www.alice-miller.com/de/die-kraft-der-wurde/>

<http://www.alice-miller.com/de/narzissmus/>

<http://www.rechtsbankrott.info/>

☛ [alice-miller](#) ♥ [com](#)

Gaslighting

<http://anita-wedell.com/wp-content/uploads/2017/04/Zersetzungsmassnahmen-aufgelistet-von-SSL-OP-3.jpg>

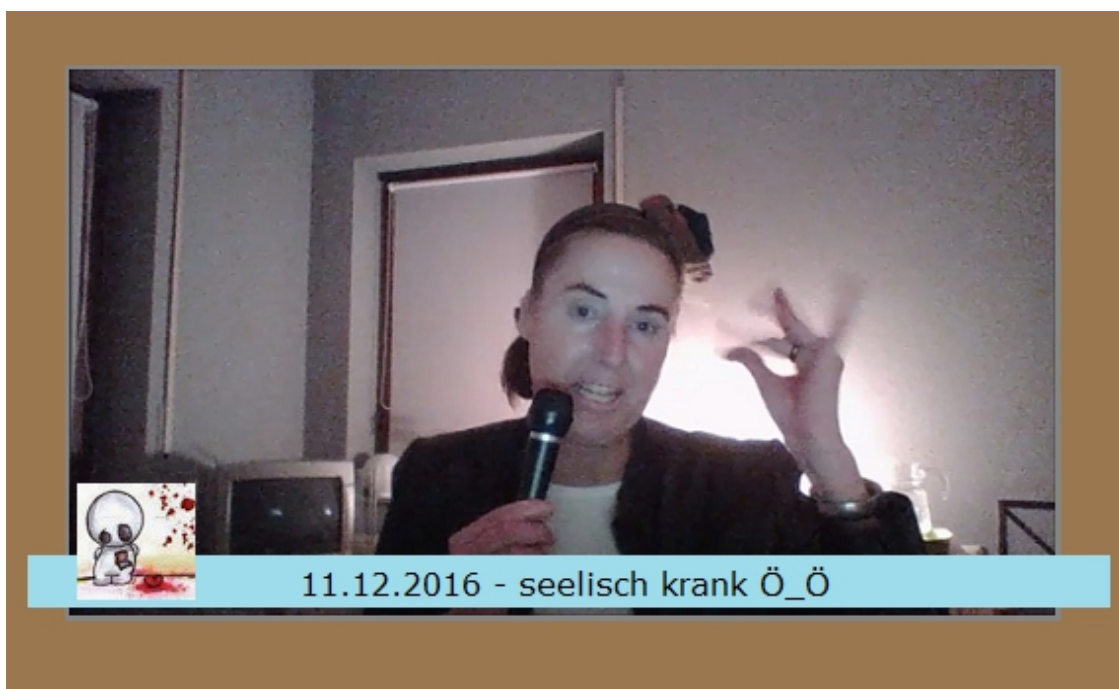
∞

Wirksame Zersetzungs- und Einschüchterungsmaßnahmen gegen Zielpersonen (ZP)				
	Gegen die ZP selbst	Gegen Freunde der ZP	Gegen verwandte der ZP	Gegen sonstige Kontakte der ZP
Bei einer persönlichen Begegnung, absichtlich oder zufällig herbeigeführt	Drohung, Ausübung körperlicher Gewalt (Schlagstock, Pfefferspray, ...)	Drohung, Androhung körperlicher Gewalt	Drohungen	wenn möglich, herabsetzende Aussagen gegen ZP
Telefonisch		Massive Drohungen	Drohungen, Falschangaben zur ZP („ZP hatte schweren Unfall“ etc.)	Verunsicherung durch „gutgemeinte“ Warnung, Kreditwürdigkeit angreifen etc.
Brieflich		Massive Drohungen	Fingierte Briefe (Ehebruch etc.)	Fingierte Briefe, Kreditwürdigkeit angreifen, Arbeitsverhältnis angreifen (falsche Kündigung)
Über Dritte	Falschbestellungen, Abonnements abschließen oder kündigen, Spam-Mails, UPIK-Eintrag, Schufa, ...		Nicht sinnvoll möglich	Arbeitgeber: Pfändungen fingieren, Anzeigen von ZP gegen eigenen Arbeitgeber fingieren
In sozialen Netzwerken	Inhalte anzeigen, melden, diskreditieren, lächerlich machen, unglaubwürdig machen, Account öffnen und volksverhetzende Inhalte unterschieben		Nicht sinnvoll möglich	Unter Namen der ZP beleidigende Einträge auf fremden Seiten verfassen, verfassungsfeindliche Inhalte mit Bezug auf Zielperson
Bei Behörden	Anzeigen erstatten, Beweismittel faken, Freunde der ZP mit vorgeblichen Klagen der ZP überziehen, Owi-Anzeigen, Anzeigen der ZP gegen Freunde wegen Drogenkonsum etc.		Alkoholismus oder Drogenkonsum behaupten (führt zu Führerscheinentzug), Absender vorgeblich ZP	Evtl. Anzeigen, aber umfangreiche Recherche notwendig. ZP als Querulant darstellen.
Gegen Sachen	Fahrzeug beschädigen / verkehrsunsicher machen, ZP heimlich Drogen verabreichen und anzeigen, Unfälle provozieren oder auslösen (z.B. ausbremsen)		Nicht sinnvoll möglich	Kaum sinnvoll möglich

Diese Auflistung ist unvollständig und soll unsere Außendienstler zu selbständigen, zielgerichteten und effektiven Zersetzungsmaßnahmen gegen (fast) beliebige Zielpersonen (ZP) befähigen. Wichtig dabei ist, die Zersetzungsansätze nie alleine zu fahren, sondern mindestens zu dritt (Absicherung, gegenseitige Zeugenaussage). Sinnvolle Zersetzungsmaßnahmen findet man in Zusammenarbeit mit der TKÜ-Einheit aus Raum- und Telefonüberwachung. Es gilt in jedem Fall, die ZP und ihr Umfeld vor der ersten Maßnahme so gründlich wie möglich aufzuklären. Jede Information, sei sie auch noch so klein, kann letztlich vom geschickten Agenten gegen jede ZP gewendet werden!

SSL/OP-3 (entwurf)

http://staatenlosinfo.com/Forum/gallery/1_28_03_17_11_38_05.jpeg
<http://staatenlosinfo.com/Forum/index.php?topic=297.0>



http://anita-wedell.com/wp-content/uploads/2016/12/11.12.2016-seelisch-krank-Oe_Oe.pdf

<https://youtu.be/7WDbWiAORlo> - <https://youtu.be/VeW9wSPXAdc>

<https://youtu.be/dlxj-V-ihTY>

← alice-miller ♥ com