Donnerstag, 17. März 2022, 15:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

In die Irre geleitet

Bei der Manipulationsmethode „Gaslighting“ sehen die Betroffenen ein vermeintliches Licht am Ende des Tunnels, doch in Wahrheit ist das ein Zug, der auf sie zurast.

von Nadine Rebel
Foto: SvetaZi/Shutterstock.com

Gaslichter, Spuklichter, Sumpflichter – scheinbar sind sich all diese „erleuchtenden“ Erscheinungen ähnlich. Gaslighting und Irrlichter sind zwei grundverschiedene Dinge, die jedoch die

Gemeinsamkeit aufweisen, dass hier Licht nicht erhellend und wegweisend, sondern manipulativ eingesetzt wird. Die erstmals durch das Theaterstück „Gas Light“ von Patrick Hamilton populär gemachte Psychotechnik beschreibt, wie ein Täter systematisch die Wirklichkeitswahrnehmung des Opfers zerstört. Anstatt seinem Peiniger zu misstrauen und nach einer Form wirksamer Gegenwehr zu suchen, misstraut dieses nun sich selbst. In der Coronakrise hatten wir es mit einem umfassenden, planmäßig vorgehenden Täterkollektiv zu tun — als umso schwerer erwies es sich, dessen konstruierter Realität zu entkommen. Wer begonnen hat, das Spiel zu durchschauen, muss sein angeschlagenes Selbstvertrauen erst wieder mühsam aufbauen.

Romantische Spuklichter

Die Geschichten der Irrlichter erzählen davon, wie Menschen ins Moor gelockt werden, wo sie jämmerlich versinken. Übernatürliche Wesen wollen den Menschen Böses. Man sollte ihnen nicht folgen, noch sollte man versuchen, sie einzufangen, sonst wäre einem das Unglück gewiss. Für die Lichterscheinungen gibt es allerdings natürliche Erklärungen: Glühwürmchen, Gase und andere Lebewesen leuchten. Aberglaube ist hier vollkommen fehl am Platz.

Obwohl die Naturwissenschaft die Existenz von Irrlichtern als Wesen grundsätzlich ablehnt, werden Sichtungsberichte dennoch untersucht.

Derartige Beobachtungen wären allerdings nur optische Täuschungen oder Verwechslungen, romantisch mehr oder weniger stilvoll in Szene gesetzt. Irrlichter werden gerne auch als Ignis fatuus bezeichnet, was aus dem Lateinischen stammt und Narrenfeuer bedeutet. Narrenfeuer. Ein Feuer, von Narren entfacht, oder ein Licht, von dem sich nur die Narren leiten lassen?

Nicht jeder wischt den Glauben an Dinge und Wesen, die man nicht sehen kann, vom Tisch. In Island wird bei neuen Bauvorhaben darauf geachtet, den **Lebensraum der Elfen** (https://www.blogger.com/) nicht zu **zerstören** (https://www.lukas-gawenda.de/islands-elfenbeauftragte-nur-eine-medieninszenierung/).

Narrenfeuer der anderen Art

Was haben nun Gaslichter mit Irrlichtern zu tun? Zugegeben: Gar nichts. Unter „Gaslighting“ versteht man eine Form psychischer Gewalt und des Missbrauchs. Die Opfer werden manipuliert, desorientiert, verunsichert, verlieren den Sinn für die Realität und werden in die Irre geleitet. Absichtlich.

Erstmals in einem Theaterstück vom Patrick Hamilton verwendet (Gas Light, 1938), fand der Begriff in den 1960er Jahren Eingang in die Psychologie. Die Wahrnehmung der Realität soll verändert werden, damit das Opfer nicht mehr weiß, was es noch glauben soll, was stimmt, wer Recht hat. Am Ende ist eines klar: Das Opfer liegt verkehrt. Alle anderen haben Recht. Das Opfer hat Unrecht.

Der Mensch — ein einziger Wahrnehmungsfehler

Der Mensch, seine Wahrnehmung, seine Überzeugungen, was er gelesen und gehört hat, was er selbst erleben konnte, all das wird mittels dieser Methode grundsätzlich in Frage gestellt.

Wer nun behauptet, dass dieses Vorgehen nicht von Erfolg gekrönt sein kann, weil man sich das weder bieten lassen würde noch so dumm wäre, es nicht sofort zu erkennen, möge sich die jüngste Geschichte der letzten zwei Jahre zu Gemüte führen.

> ***Die Dosis macht auch hier das Gift. Zwischen den Phasen der aktiven und passiven Zweifel, der genährten Ungläubigkeit und der Verwirrung, darf man sich stets ein wenig erholen. So findet Gaslighting nicht permanent statt, sondern wiederholt und über einen längeren Zeitraum.***

Der Täter ist eine Gruppe, selten eine einzelne Person. Die Verunsicherung erfolgt auf mehreren Ebenen, wiederkehrend.

Real existierende Dinge werden verleugnet, Ereignisse negiert, Aussagen mit „Das war so nie gemeint“ ad acta gelegt. Warum die Empörung ausbleibt? Warum die Opfer sich selbst statt ihr Gegenüber in Frage stellen? Es ist das Vertrauensverhältnis, auf dem diese Folter gedeihen kann. Mehr oder weniger freiwillig befindet sich das Opfer in einer Situation, die den Glauben und das Vertrauen in die andere Seite, in deren Verhalten und Aussagen notwendig macht.

Um zu verhindern, dass zu stark zweifelnde Irrlicht-Folgende sich unter Umständen an andere Personen wenden, werden sie isoliert. Drittmeinungen sind unerwünscht.

Funktioniert die Methode der Isolation nicht in perfekter Weise, werden die scheinbar neutralen Dritten ebenfalls instruiert. Sie bestätigen das, was man nicht glauben will. Man fühlt sich wie im

falschen Film.

Objektivität und Souveränität werden so ins Gegenteil verkehrt. Wäre man stur und beratungsresistent, könnte einem diese manipulative Folter eher weniger anhaben. „Die spinnen doch.“ — Damit wäre das Thema erledigt. Aber gerade Personen, die es durchaus für möglich halten, dass sie sich täuschen, gerade Personen, die über den Tellerrand sehen möchten und bereit sind, sich auf andere Sichtweisen einzulassen, werden hier systematisch zerstört. Am Ende besitzt die so manipulierte Person kein Selbstvertrauen mehr, hat sich sozial isoliert oder wurde sozial isoliert. Gaslighting ist Waterboarding fürs Gehirn.

Psychopathischer Narzissmus getrieben durch Machthunger

Man muss nicht wissen, dass diese Methode der sozialen und psychischen Zerstörung Gaslighting genannt wird, um sie anzuwenden. Narzissten, Psychopathen und dissoziale Menschen beherrschen diese Art der Manipulation perfekt, auch ohne deren Bezeichnung zu kennen. Diese Menschen sind krank.

> ***Besonders perfide ist allerdings, dass Gaslighting häufiger von Menschen eingesetzt wird, die nicht psychisch krank sind. Sie tun es bewusst. Sie haben weder eine narzisstische Persönlichkeitsstörung noch eine Psychose, die sie als Entschuldigung vorbringen könnten, sie handeln vorsätzlich.***

Wenn wir davon ausgehen, dass Gaslighting entweder von psychisch kranken oder von skrupellosen und machthungrigen Menschen angewendet wird, so steht es jedem frei, sich die Frage zu beantworten, ob einige Vertreter der Politik eher skrupellos oder eher krank sind.

Einschüchterung, damit endlich Ruhe herrscht

Die Kleinen werden von den Großen eingeschüchtert. Arbeitnehmer von Chefs, Bürger durch die Politik. Selbstbewusste Menschen (m, w, d) lassen sich nun mal nicht gut steuern. Wie aber kann man das eigene Bewusstsein, Selbstbestimmung, Souveränität und Selbstvertrauen zerstören? **Indem man den Glauben an die Wahrnehmung zerstört.** (https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-5973.2007.00523.x)

Die Politik sagt uns, ob wir gesund oder krank sind. Teststreifen erlauben oder verbieten uns die Teilhabe am öffentlichen Leben. Studien, die das Gegenteil belegen, werden von den falschen Personen erstellt, die uns ihrerseits nur von der einen Irre in die nächste Irre führen sollen.

Was gestern noch wahr war, ist heute falsch und umgekehrt. Im Regelwirrwarr findet sich niemand mehr zurecht. Man lebt in der permanenten Sorge, irgendetwas missachtet zu haben, von dem man nicht wusste, dass man darauf zu achten hat. Webseiten und Informationsmaterial werden in einer Geschwindigkeit verändert, bei der nicht mal die Mode mitkommt. Fakten, die gestern noch galten und von denen man meint, sie selbst gelesen zu haben, vielleicht sogar bei den guten Medien, findet man heute nicht mehr. Fragen werden nicht beantwortet.

Angst: Ein schlechter Ratgeber und ein wertvoller Erfüllungsgehilfe

Sekten und totalitäre Regime sehen im Gaslighting ein wirksames

Mittel, um die Gehirne der Massen zu waschen, sie zu reinigen, sie zu entleeren. In ein leeres Gehirn lassen sich wunderbar die gewünschten Narrative und Gedanken pflanzen. Manipulieren, zersetzen, indoktrinieren. Es funktioniert. Eigenständiges Denken muss eliminiert werden.

Gut sind die Menschen, die anderen Menschen den gesellschaftlichen Todesstoß versetzen, indem sie ihnen beispielsweise das Etikett „Nazi“ aufkleben. Wer gestern noch grundsätzlich gegen das System war und sich stolz als antifaschistisch bezeichnet hat, steht heute am Rand der kritischen Menge der Spaziergänger, um diese aufs Übelste zu beleidigen. Dass man sich so zum Erfüllungsgehilfen eines Systems macht, gegen das man einmal, vor langer Zeit, aufbegehren wollte, sieht man nicht oder möchte es nicht sehen.

> ***Die Spaltung ist existent. Die Zweifel begrüßen einen zum Morgenkaffee und sitzen auch beim Feierabendbier mit am Tisch.***

Die bewusst herbeigeführte und tiefgreifende Verwirrung hat bei manchen Personen Selbstzerstörung zur Folge. Die Widerstandskraft ist verbraucht, die Batterien leer, die Lademöglichkeiten genommen. Verzweiflung führt manche Menschen in die Psychiatrie, andere in den Freitod. Wenigstens diese letzte Entscheidung kann man selbst treffen. Wenn Menschen das Gefühl haben, weder sich noch der Umwelt trauen zu können und keine Perspektive mehr zu haben, dann verabschieden sie sich von dieser Welt. Sollten das die hinzunehmenden Kollateralschäden sein, von denen man gehört hat? Moment: Wer hat davon gehört? Davon hat nie jemand gesprochen, das bildet man sich nur ein.

Gefühle ohne Daseinsberechtigung

Wer den Mund aufmacht, der jammert auf hohem Niveau. Schwurbeln Menschen tatsächlich von Einschränkungen der Grundrechte und beklagen den Verlust an Lebensfreude, so sind deren Gefühle falsch, nicht die Maßnahmen. Die Uminterpretation von Gefühlen gehört im Übrigen genauso zu den Techniken des Gaslightings wie der Vorwurf, die Opfer würden die Realität falsch beurteilen. Wenn es nicht gut läuft, dann sind die Opfer schuld. Würden diese sich ein wenig angepasster, ein wenig solidarischer verhalten und nicht ständig alles hinterfragen, dann hätte man die Probleme gar nicht, mit denen man sich jetzt aufgrund ihrer Dummheit auseinandersetzen muss.

Überhaupt hätte man als Irrgeleiteter gar nicht das Wissen, um sich hier einzumischen. Fataler Egoismus, unangemessenes Verhalten, mangelnde Kompetenz. All dies hätte ja erst zu der Verschlechterung der Situation geführt, die die Opfer jetzt selbst beklagen. Sie hätten es in der Hand, alles zu ändern. Allein ihnen wäre die Schuld zu geben.

> ***Auch das Leugnen dessen, was man selbst getan hat, und das Bestreiten von Ereignissen gehört zum Verhalten der Täter. In selbstgefälliger Weise und im Brustton der Überzeugung werden Behauptungen aufgestellt, die man später leugnet, selbst dann, wenn es zahlreiche Videoaufzeichnungen gibt.***

Warum wird hier nicht die Wahrheit gesagt? **Zitat unseres Gesundheitsministers** (https://twitter.com/stustauf/status/1468659959747461125), der auf die Frage eines Journalisten, was falsch daran wäre, die Wahrheit zu sagen, antwortete: „Ich bitte Sie. Die Wahrheit führt in vielen Fällen zum politischen Tod."

Dieser Videoausschnitt ist immer noch im Netz zu finden. Dennoch bemühen sich Faktenchecker und Corrective, einem einzureden,

dass man das falsch verstanden hätte. Interessant dabei ist, dass manche **Korrekturseiten nicht mehr auffindbar** (https://www.mimikama.at/faktencheck/lauterbach-die-wahrheit/) sind. Google listet sie noch, klickt man sie an, kommt eine Fehlermeldung.

Die Freiheit des Vertrauensverlusts

Die Phase, in der man meinte, man müsse nur genug lesen, genug recherchieren und oft genug möglichst viele Seiten zu Wort kommen lassen, um verstehen zu können, ist hier unter Umständen zerstörerischer als die Phase, in der man das Vertrauen komplett verloren hat. Ist das Vertrauensgewebe nekrotisch, hilft nur noch die Amputation.

Ich bin müde. Es ist alles gesagt. Es gibt so viele Studien, so viele Belege, so viele gebrochene Versprechen, so viele Lügen, die aufgedeckt wurden. Das Fass ist voll, die Lösung gesättigt.

Ab jetzt wird es nicht mehr besser, nur länger. Diesen Satz pflegt mein Mann zu sagen, wenn ich meine, doch noch einmal von vorne anfangen zu müssen, auf einer Party — das, was man vor zwei Jahren so ab und an als Freizeitgestaltung wählte — länger bleiben zu wollen, oder ähnlich Sinnloses meine tun zu müssen. Er hat meistens Recht.

> ***Ich habe noch eine Wahl. Wähle ich mich oder wähle ich die Politik und die Medien, die mich nachweislich in den letzten Jahren nach Strich und Faden belogen haben?***

If you fool me once — shame on you. If you fool me twice — shame on me.

Selbstvertrauen aufzubauen war ein hartes Stück Arbeit, ich möchte es nicht den Menschen opfern, denen ich vollkommen egal bin.

Therapie mit Abstand

Opfer von Gaslighting erleiden zahlreiche psychische Schäden: posttraumatische Belastungs- und dissoziative Persönlichkeitsstörungen, Depressionen, Angst- und Panikzustände, Wahn. Aus aufrechten und extrovertierten Menschen werden nicht selten kleine scheue graue Mäuse. Je mehr die Opfer in ihrem früheren Leben auf andere Menschen zugingen, je offener, je interessierter sie auch an anderen Meinungen waren, umso größer ist die Gefahr, dass Gaslighting hier gut funktioniert. Sie akzeptieren, dass sie falsch lagen und falsch liegen. Sie akzeptieren, dass sie vollkommen wahnsinnig geworden sind, sie mutieren zum Schatten ihrer selbst.

Die Zeit heilt zwar angeblich alle Wunden, doch Narben werden bleiben. Die Muster der Manipulation können Opfer von Gaslighting erst erkennen, wenn sie Abstand gewinnen. So kann es Jahre oder Jahrzehnte dauern, bis das Opfer sich selbst als Opfer anerkennt. Wenn wir davon ausgehen, dass uns C. noch 30 bis 40 Jahre begleiten wird, wie unser Gesundheitsminister verlauten ließ, dann können wir mit der Therapie nicht hinterher beginnen, denn dann ist es zu spät.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Nadine Rebel, Jahrgang 1975, wählte nach dem Studium der Soziologie, Psychologie und Pädagogik den Weg der Selbständigkeit. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und schreibt für Fachzeitschriften. Von 2005 bis 2008 schrieb sie im Rahmen ihrer beraterischen Tätigkeit „**Rebel-Management-Training** (https://www.rebel-management-training.de/)“ den „Themenbrief Mitarbeiterführung“. Viele der von ihr verfassten Bücher und Artikel drehen sich aber auch um den sportlichen Aspekt ihrer Tätigkeit „CrazySports Augsburg“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.