

Pressemitteilung

Gaslighting: Emotionale Manipulation erkennen

Drei Fragen an AOK-Psychologin Lisa Esser

Magdeburg, 23. Februar 2024

Gaslighting ist eine subtile und gefährliche Form des emotionalen Missbrauchs. Dabei beeinflusst eine Person eine andere, insbesondere in romantischen Beziehungen oder am Arbeitsplatz, durch gezielte Aussagen oder Verhaltensweisen negativ. Lisa Esser, Psychologin bei der AOK Sachsen-Anhalt, erklärt, was es damit auf sich hat und wie man sich schützen kann.

Woher kommt der Begriff Gaslighting?

Beim Gaslighting äußert eine Person absichtlich falsche Informationen und Lügen, um das Selbstwertgefühl einer anderen Person zu untergraben und diese emotional zu kontrollieren. Abgeleitet vom Theaterstück "Gaslight" aus dem Jahr 1938 wurde der Begriff 2007 durch das Buch „The Gaslight Effect“ von Psychoanalytikerin Dr. Robin Stern der breiten Öffentlichkeit bekannt.

Woran erkennt man Gaslighting?

Typischerweise beginnt es mit kleinen, scheinbar harmlosen Lügen und Verleugnungen, die mit der Zeit intensiver werden und in Manipulation übergehen. Typische Aussagen sind zum Beispiel „Das habe ich nie gesagt. Das bildest du dir ein“ oder „Du reagierst schon wieder über. Verstehst du jetzt keinen Spaß mehr?“. Betroffene beginnen dann ihrer Wahrnehmung zu misstrauen, fühlen sich verunsichert und sind emotional erschöpft. Auf Dauer können Betroffene psychisch erkranken.

Wie kann man sich dagegen schützen?

Wenn man den Verdacht hat, Opfer von gaslighting zu sein, sollte man sich zunächst Unterstützung suchen und die Situation mit anderen besprechen. Das können gute Freunde sein oder eine Telefonseelsorge. Es braucht etwas Einsicht und Mut, sich einzugestehen, dass die eigene Realität manipuliert wird. Wichtig ist, sich von der toxischen Beziehung zu distanzieren und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wiederherzustellen. Eventuell bedarf dies auch therapeutischer Hilfe. Die AOK Sachsen-Anhalt bietet beispielsweise eine digitale Psychotherapie bei Depressionen an.

Weitere Informationen zum Thema Gaslighting finden sich auf den Internetseiten der AOK Sachsen-Anhalt. [Gaslighting | AOK Sachsen-Anhalt \(deine-gesundheitswelt.de\)](https://www.deine-gesundheitswelt.de)

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

Bilderservice:

Für Ihre Berichterstattung in Verbindung mit dieser Pressemitteilung können Sie die beigefügten Fotos bei Angabe des Bildnachweises kostenfrei verwenden.



Opfer von Gaslighting fühlen sich verwirrt und emotional erschöpft. Um sich davor zu schützen, sind Einsicht und Mut notwendig, in schweren Fällen auch therapeutische Hilfe.
Foto: AOK-Mediendienst



Lisa Esser, Psychologin (M.Sc.) bei der AOK Sachsen-Anhalt.
Foto: privat