

**Marlene (42): Vom eigenen Mann
in den Wahnsinn getrieben**

„Ich dachte, ich werde verrückt“

Ständige Anschuldigungen, verdrehte Tatsachen, perfide Lügen: Der Mann, den sie liebte, manipulierte Marlene so lange, bis sie selbst an ihrem Verstand zweifelte

Endlich hat Marlene ihr Selbstvertrauen zurückgewonnen. Die Arzthelferin hat sich von ihrem Mann getrennt und eine einjährige Therapie gemacht



Kein Mann hatte mich so umgehauen wie Thomas. Ich lernte ihn vor vier Jahren bei einem Medizinerkongress kennen. Thomas ist Geschäftsführer bei einem Hersteller für Lasermedizingeräte, ich bin Arzthelferin bei einem Dermatologen in Dortmund. Als er mich in der Pause ansprach, wurden mir die Knie weich, so sehr fühlte ich mich sofort zu diesem charmanten, klugen Mann hingezogen.

Unsere ersten Wochen als Paar fühlten sich an wie ein einziger Rausch. Ich war überzeugt, endlich den Richtigen gefunden zu haben. Thomas brachte mir von jeder Geschäftstreue Geschenke mit und führte mich zum Essen aus. Und als

„Hatte ich unser Gespräch tatsächlich vergessen?“

er mich nach nur vier gemeinsamen Monaten fragte, ob ich seine Frau werden wolle, hätte ich glücklicher nicht sein können.

Umso mehr verstörte mich aber sein Verhalten am Tag nach unserer Hochzeit: Da griff er mir unsanft in die Seiten und zischte: „Bilde dir ja nicht ein, dass du dich jetzt gehen lassen und fett werden kannst.“ Sein Blick war kalt. So hatte er mich noch nie angesehen. Später sprach ich ihn auf die verletzenden Worte an. „Schatz!“, sagte er entrüstet, „das hast du doch wohl nicht ernst genommen. Ich habe nur Spaß gemacht!“ Vielleicht bin ich zu empfindlich, dachte ich, ich muss wohl überreagiert haben.

Eines Abends kam er zwei Stunden später als vereinbart nach Hause. Als ich ihn fragte, was los sei, sah Thomas mich verwundert an. „Marlene, darüber haben wir doch gestern gesprochen. Erinnerst du dich nicht?“ Nein. Ich erinnerte mich nicht. Thomas lachte, umarmte mich und

gab mir einen Kuss. „Wirst wohl langsam alt und schusselig“, sagte er. Zum ersten Mal zweifelte ich ernsthaft an meinem Verstand. Hatte ich ihm nur nicht richtig zugehört? Oder hatte ich unser Gespräch tatsächlich vergessen? Die ganze Nacht lag ich wach und grübelte.

Es sollte nicht die einzige Nacht bleiben. Wir fuhren in den Urlaub. Wie sehr hatte ich mich auf entspannte Stunden mit Thomas gefreut! Doch in den Ferien beschlich mich endgültig das Gefühl, verrückt zu werden. Mehrmals konnte ich unseren Zimmerschlüssel nicht finden, obwohl Thomas ihn doch in meine Handtasche gesteckt hatte. Jedes Mal rollte er mit den Augen. Zu allem Übel fand sich die Halskette, die er mir am vorletzten Tag geschenkt hatte, zu Hause nicht mehr an. Dabei war ich so sicher gewesen, dass ich sie vor der Abreise in mein Schmuckkästchen gelegt hatte. „Was ist bloß los mit dir?“, fragte mein Mann. „Bist du bei der Arbeit eigentlich auch immer so durch den Wind?“ Ich fühlte mich verloren. Klein und unfähig. Ständig schwirrte mir der Kopf. Noch dazu war mir meine Schusseligkeit vor ihm entsetzlich peinlich.

In der Arztpraxis war ich wirklich öfter unkonzentriert. Hatte ich den Termin wirklich notiert?

„Ich fühlte mich unfähig, wurde von Tag zu Tag fahriger“

Die Patientenakte richtig wegsortiert? Von Tag zu Tag wurde ich fahriger. Monatelang ging das so – bis ich eines Tages eine Panikattacke erlitt und zusammenbrach.

„Du bist krank!“, redete mir Thomas inzwischen jeden Tag ein. „Deine Mutter macht sich auch Sorgen.“ Er habe mit meiner Mutter telefoniert und von ihr erfahren, dass ich solche Ausfälle schon früher öfter gehabt habe. Drei Tage

42%

der befragten Frauen haben laut einer Umfrage des Frauenministeriums schon einmal psychische Gewalt erlebt

verbrachte ich im Bett. Am vierten Tag sah ich beim Blick aus dem Fenster, dass die Kastanie weg war, die in unserem Vorgarten gestanden hatte. „Marlene, die steht schon seit zwei Jahren nicht mehr da“, sagte Thomas kopfschüttelnd. Wieder einmal hatte mir mein Gedächtnis offenbar einen Streich gespielt.

Doch diesmal war etwas anders: Am nächsten Morgen stand ich auf unserer Terrasse, als unsere Nachbarin über die Hecke fragte, warum wir den schönen Baum vergangene Woche gefällt hätten. Da wusste ich, dass ich nicht verrückt bin. Dass Thomas mich belogen hatte. Noch am selben Tag stellte ich auf der Suche nach Beweisen das ganze Haus auf den Kopf – und fand die Halskette in der Tasche eines seiner Sakkos. Am Abend fuhr ich zu meinen Eltern und erfuhr: Das Telefonat mit meiner Mutter hatte nie stattgefunden. Ich reichte sofort die Scheidung ein.

Zweieinhalb Jahre ist das alles inzwischen her. Unter den Folgen habe ich lange gelitten. Heute weiß ich: Das, was Thomas mir angetan hat, nennt man Gaslighting: Er hat mich manipuliert, bis ich mir selbst nicht mehr trauen konnte. Es hat viel Zeit und eine Therapie gebraucht, bis ich mein Selbstvertrauen wieder zurückgewann. Heute bin ich eine stärkere Frau.

TIPPS UND INFOS ZUM THEMA

Gaslighting: Die vollkommene Verunsicherung



Dr. Bärbel Wardetzki

Psychologische Psychotherapeutin aus München
www.baerbelwardetzki.de

Was genau versteht man unter dem Begriff Gaslighting?

Es handelt sich dabei um eine Form psychischer Gewalt. Gemeint ist die vorsätzliche, bewusste Beeinflussung und Täuschung eines Menschen. Die Manipulation geht so weit, dass Betroffene ihrer eigenen Wahrnehmung nicht mehr trauen.

In welcher Art von Beziehungen kommt so etwas vor?

In solchen, die von Misstrauen statt von Liebe und echter Bindung

geprägt sind. Opfer werden Menschen mit geringem Selbstbewusstsein, die abhängig vom anderen sind und das Gefühl haben, die Beziehung durch Anpassung erhalten zu müssen.

Welche Folgen hat die Manipulation für Betroffene?

Sie trauen sich nicht mehr zu, Situationen richtig einzuschätzen. Das macht sie in allen Lebensbereichen extrem unsicher und anfällig für Fehler. In vielen Fällen zieht das Probleme im Berufsleben nach sich.

Wie kann man Gaslighting-Opfern helfen?

Da Betroffene so stark an sich und ihrer Wahrnehmung zweifeln, sprechen sie nicht über das, was sie erleben. Was sie brauchen, sind aufmerksame Freunde, die sich einschalten und

ihnen klarmachen, dass sie nicht verrückt geworden sind, sondern dass sie in ungesunden Beziehung stecken und manipuliert werden.

Wann ist professionelle Hilfe ratsam?

Wenn das Leid zu groß ist und der oder die Betroffene sich nicht allein aus dieser Situation befreien kann.

Auch hier gibt es Rat:

- In „Nimm's bitte nicht persönlich“ erklärt Bärbel Wardetzki, wie man mit Kränkungen umgeht. 12,99 Euro. Kösel
- Nicht immer ist der Partner der Täter. Auf dem Blog „Kleinerdrei“ berichtet eine Frau von der Manipulation durch ihre Mutter: www.kleinerdrei.org/2016/10/gaslighting-subtiler-psychischer-missbrauch



Der Begriff „Gaslighting“ geht auf den Film „Gaslight“ (deutscher Titel: „Das Haus der Lady Alquist“) von 1944 zurück. Darin manipuliert ein Mann seine reiche Frau (gespielt von Ingrid Bergman), um an ihr Geld zu kommen. Unter anderem sorgte er dafür, dass die Gaslampen im Haus flackern. Seiner Frau sagte er, sie bilde sich das alles nur ein.