

Handout Gaslighting

Der Begriff Gaslighting geht auf das Theaterstück "Gas Light" aus dem Jahr 1938 zurück, bei dem ein Mann aus Gier seine Frau systematisch in den Wahnsinn treibt, indem er das Gaslicht permanent störend verändert, aber das Licht-Phänomen leugnet.

Vom Theaterstück abgeleitet ist Gaslighting eine Form von psychischer Manipulation, die -bewusst oder unbewusst- Menschen dazu bringt ihre eigenen Wahrnehmungen und Erinnerungen, aber auch Symptome zu hinterfragen oder sogar zu revidieren.

Im Folgenden wird Gaslighting in 3 Formen aufgeteilt und erklärt:

Medical Gaslighting

Patient*innen begeben sich mit tatsächlichen Symptomen in ärztliche Behandlung, sie werden dort aber abgewiesen oder nicht ernst genommen. Dies kann von medizinischem Fach- und Pflegepersonal genauso ausgeübt werden wie von Ärzt*innen. Die Patienten werden dann als Hypochonder und psychisch krank bezeichnet oder ihre Symptome auf psychosomatische Ursachen wie Stress geschoben.

Häufiges Auftreten von Medical Gaslighting bei:

- **Seltenen Erkrankungen**
die Diagnosen, die zu den Symptomen passen sind nicht bekannt. Um eine Ursache nennen zu können und keine Ratlosigkeit zu zeigen werden die Beschwerden auf die psychische Verfassung geschoben.
- **Nicht messbaren Symptomen:**
Symptome wie zum Beispiel Schmerzen, Erschöpfung, Schwindel und Bewegungseinschränkungen können nicht gemessen und nachgewiesen werden. Dadurch wird schnell die Glaubwürdigkeit dieser in Frage gestellt
- **Zyklisch oder chronisch verlaufenden Erkrankungen**
Um eine Diagnose stellen zu können müssen die Ärzte einen guten Überblick über den Verlauf der Symptome bekommen und eine ausgiebige Anamnese durchführen. Dies kostet Zeit und wird schlecht finanziert. Eine psychiatrische Diagnose ist schnell gestellt und kostet weder Zeit noch Geld.

Es fallen Sätze wie:

- „das bilden Sie sich ein“
- „das ist psychisch bedingt“
- „konsultieren Sie einen Psychiater“
- „Sie können diese Symptome nicht haben“
- „Sie sind gesund“
- „Sie bekommen keine weiteren Untersuchungen oder Medikamente, Sie haben keine körperliche Erkrankung“
- „Entspannen Sie sich mehr, dann wird es Ihnen besser gehen“

Dieses Verhalten hat medizinisch gefährliche Auswirkungen, denn Symptome werden beim Medical Gaslighting weder ernsthaft untersucht noch behandelt:

Folgen:

- **Unnötiges Voranschreiten der Erkrankung:**
Durch verspätetes Entdecken und somit Behandeln der Erkrankung.
- **Dauerhaftes Leiden unter unklaren Symptomen**
Die Behandlung bleibt aus, da keine Diagnose gestellt wird.
- **Erhöhung der Sterberate:**
Durch fehlende Diagnose und Behandlung
- **Psychische Folgen:**
die Patienten zweifeln an ihrer Wahrnehmung und leiden trotzdem unter den Symptomen, welches zu einer großen Diskrepanz führt

Tipps gegen Medical Gaslighting:

- selbstbewusstes und vorbereitetes Auftreten im Gesundheitssystem
- Selbstbewusstsein für Körper und Symptome entwickeln - welche Veränderungen treten auf?
- Häufigkeit von Symptomen dokumentieren: Zu welchen Tageszeiten und in welchen Situationen treten Symptome auf? In welchen Abständen?
- Intensität der Beschwerden wahrheitsgemäß und genau beschreiben - nicht herunterspielen oder relativieren (Stichwort: Schmerzskala).
- Fragen vor dem Besuch bei Ärzten notieren.
- Beim Arztbesuch begleiten lassen

Gaslighting im privaten Umfeld im Kontext mit einer Erkrankung

Außenstehende, aber auch Freunde, Bekannte oder die Familie nehmen die Symptome nicht ernst. Bei Menschen mit seltenen oder nicht sichtbaren Erkrankungen reagieren oftmals die Mitmenschen mit Gaslighting.

Es fallen Sätze wie:

- „steigere dich nicht da hinein, so schlimm kann es nicht sein“
- „du solltest zum Psychologen gehen“
- „ich würde das nicht so an mich ranlassen“
- „wer sagt denn, dass du nicht arbeiten kannst“
- „das geht wieder weg“

Folgen:

- **Sozialer Rückzug:**
bis hin zur Isolation. Über die Symptome wird nicht mehr gesprochen. Das Gefühl entsteht alleine mit den Symptomen zu sein und sie niemandem mitteilen zu können
- **Zweifel:**
an der eigenen Wahrnehmung
- **Scham**
- **Schuldgefühle**

Tipps:

- **Darüber sprechen:**
mit Menschen denen du vertraust oder deiner Selbsthilfegruppe
- Dokumentation solcher Vorfälle:
Das hilft dir Muster zu erkennen und dich in der Realität zu verankern
- **Selbstvertrauen**
Vertraue dir und deiner Wahrnehmung, lass dir nichts einreden, was du nicht empfindest.
- **Hilfe suchen:**
Suche dir therapeutische oder seelsorgerische Hilfe, um über solche Erlebnisse sprechen und einen Umgang damit finden zu können.

Gaslighting im privaten Umfeld

Dies kann durch sämtliche Kontaktpersonen erfolgen. Wie in dem Theaterstück wird Jemandem eingeredet, dass sich etwas nur eingebildet wird. Die Manipulation findet in der Intensivität und so lange statt, bis das Gegenüber selbst glaubt im Unrecht oder sogar verrückt zu sein.