

Gaslighting

Ein Begriff aus der Psychologie erklärt den kollektiven emotionalen Missbrauch von Sascha Pahl

Die «Gesundheitsapostel» und «Freiheitskämpfer» begegnen sich mit zunehmender Abscheu. Diffamierungen sind an der Tagesordnung. Die Zeiten scheinen derart unsicher, dass eine neue Angst vor Andersdenkenden Hochkonjunktur hat — als müsse man sein eigenes kleines Weltbild auf Leben und Tod verteidigen. Ein Begriff aus der Psychologie des emotionalen Missbrauchs könnte sich als hilfreich erweisen, um zu verstehen, was hier vor sich geht: das sogenannte Gaslighting.

In der Psychologie nennt man den Vorgang, jemanden irre zu machen, indem man seine Realitätswahrnehmung negiert, *Gaslighting*: Ein Täter manipuliert sein Opfer, indem er diesem «falsche Informationen gibt, die darauf abzielen, dass das Opfer seiner eigenen Wahrnehmung misstraut, schließlich seinen eigenen Verstand und seine psychische Gesundheit infrage stellt. Die Absicht dieser Aktionen ist es, die Betroffenen zu verwirren, sie einzuschüchtern und zutiefst zu verunsichern»¹.

Ein Beispiel: Der Vater kommt total betrunken nach Hause und schlägt sein Kind. Die Mutter sieht tatenlos zu, da sie sich nicht damit auseinandersetzen möchte. Dem Kind gegenüber tut sie zudem so, als sei nichts passiert. Sie redet dem weinenden Kind ein, der Vater sei weder betrunken noch gewalttätig, es solle sich nicht so



anstellen und keine Lügen verbreiten. Schließlich wolle es doch artig sein. Schwer eingeschüchtert beginnt das Kind seinen eigenen Wahrnehmungen und Emotionen zu misstrauen. Fortan denkt es, ein artiges Kind zu sein bedeute, sich selbst nicht zu glauben.

In der **allgegenwärtigen Corona-Diskussion geht es auch um Realitätswahrnehmung**. Oft ist von Verschwörungstheorien die Rede. Man solle sich nicht irremachen lassen und bei der Realität bleiben, heißt es. Doch was ist eine Verschwörungstheorie und was Realität?

Im Prinzip eignet sich der Begriff «Verschwörungstheorie» sehr gut, um andere zu gaslighten: Dieser kann immer dann verwendet werden, wenn jemand eine Realität kommuniziert, die dem anderen nicht passt. Man hört ihm nicht zu und bringt ihn mit dieser bloßen Bezeichnung in akuten Rechtfertigungszwang und schüchtert ihn ein.

Ein Täter manipuliert sein Opfer, indem er diesem falsche Informationen gibt, damit das Opfer seiner eigenen Wahrnehmung misstraut und schließlich seine psychische Gesundheit infrage stellt.

Gegenwärtig gilt es als gefährliche Verschwörungstheorie, dass Covid-19 in etwa so gefährlich sei wie die gewöhnliche Grippe. Entsprechende Youtube-Videos werden massenweise gelöscht (2). Fachleute, die Derartiges behaupten, belegen dies jedoch in der Regel durch Zahlen, Fakten und Zusammenhänge — und nicht mit Verschwörungserzählungen. Um aber diese unpassenden Realitäten aus der öffentlichen Wahrnehmung fern- und das herrschende Narrativ vom Killervirus aufrechtzuerhalten, erscheinen Verwirrung und Verunsicherung als probate Mittel.

Während die Menschen wochenlang mit dauernd neuen Zahlen — Verdopplungszahl, R-Wert, Neuinfektionen et cetera — bombardiert wurden, fehlten aussagekräftige Vergleiche, die den Zahlen erst Sinn hätten verleihen können. Ständig stiegen die absoluten Zahlen, wie um den Rezipienten die politisch gewünschte Wahrnehmung «das ist ja alles so gefährlich!» einzu-bläuen. Wer einen Vergleich zu anderen Grippesaisons wagte oder die Zahlen in einen anderen Kontext setzte, wurde schnell zum kruden Verschwörungstheoretiker gegalightet und damit mundtot gemacht.

Umfrage zeigt: Die Covid-19-Gefahr wird völlig überschätzt

Die tatsächlichen Risiken durch das Coronavirus werden viel zu hoch eingeschätzt. Dies zeigt eine Umfrage durch das Meinungsforschungsinstitut Kekst CNC aufgrund von Resultaten aus den USA, Großbritannien, Deutschland, Schweden und Frankreich.

So wurde die Anzahl von Covid-19 Erkrankten, gemessen an der Gesamtbevölkerung, 46 mal zu hoch eingeschätzt und die Zahl der

Todesfälle sogar 300 mal zu hoch.

Die Befragten in England glauben, dass 4,6 Millionen Menschen am Corona-Virus gestorben seien. In Wirklichkeit waren es 46 000. In den USA glauben die Befragten, dass 29,5 Millionen am Virus gestorben sind, statt den 155 000 (zum Zeitpunkt der Befragung) offiziell gemeldeten.

*Norman Lewis/RT.com
corona-transition.org*

Um das herrschende Narrativ vom Killervirus aufrechtzuerhalten, erscheinen Verwirrung und Verunsicherung als probate Mittel.

In Diskussionen mit Menschen, die der Mehrheitswahrnehmung des viralen Gefahrenpotenzials folgen, war ich immer wieder erstaunt: Meine Hinweise auf Zahlen und Fakten, die eine ganz andere Sprache sprechen als das herrschende Narrativ (3), stießen auf taube Ohren. Keiner wollte ernsthaft eine sachliche Diskussion führen. Offenbar ist es zu belastend, das medial vermittelte Weltbild anzuzweifeln. — So wie die Mutter ihr Bild vom Mann nicht anzweifeln wollte und lieber das Kind verunsicherte.

Einige gaben zu, dass es ihnen zu anstrengend sei, sich wirklich intensiv mit der Frage zu beschäftigen und dass es für sie einfacher wäre, der medial vermittelten Auffassung zu vertrauen. Andere wiesen wiederholt darauf hin, dass man sich mit so einer Behauptung in die Ecke von Rechtsradikalen und Verschwörungstheoretikern stelle. — Das erinnert an den Hinweis der Mutter, das Kind solle doch artig sein.

Mein Einwand, es müsse doch um die Sache gehen und nicht um politische Zuordnungen, verhalte stets ungehört. Einmal genügte auch das geradezu zynische Argument: Egal welche Zahlen ich anführte, es gäbe einen Gegenbeweis im Internet. — «Egal was du sagst, liebes Kind, wir können dir jedes Wort im Mund herumdrehen.»

Ich musste also, wenn nicht gar eine Realitätsverleugnung, so doch zumindest ein dezidiertes Desinteresse an der Wirklichkeit feststellen. Die Diskrepanz zwischen Ideal und Realität war offenbar zu schwer zu ertragen: So wie Mutters Idealbild von einem guten Ehemann und die Realität des betrunkenen, gewalttätigen Vaters nicht in Übereinstimmung zu bringen war, so ist es offenbar zu schmerzhaft, das Bild von Medien und Politik,

denen man im Großen und Ganzen vertrauen kann, mit der Realität abzugleichen. Diese realitätsferne Selbstverteidigung ging sogar so weit, dass mir vorgeworfen wurde, ich befände mich mit meinem Beharren auf Fakten und meiner Kritik an der medialen Darstellung in einer negativistischen, weinerlichen Opferhaltung. – Das Kind solle sich nicht so anstellen und sich nicht einreden, Opfer des Vaters zu sein, damit die Mutter sich in ihrem selbstgerechten Wegschauen nicht als Mittäterin fühlen muss.

Stockholm-Syndrom: Weshalb viele Menschen Politiker und ihre Experten als Retter sehen.

«Je länger dieser Pandemie-Zustand andauert, desto mehr Menschen geraten nicht nur in gesundheits-schädigende Stress-, sondern auch in hilflos machende Trauma-Zustände. Es werden bei vielen darüber hinaus bereits vorhandene alte Trauma-Zustände wachgerufen, die sie bislang erfolgreich verdrängen konnten».

Das schreibt der Psychiater und Psychoanalytiker, Prof. Dr. med. Franz Ruppert in einem Kommentar bei *KenFM* und beschreibt im Zusammenhang mit der Corona-Krise das sogenannte Stockholm-Syndrom:

«Um solche Situationen von Machtlosigkeit zu überleben, identifizieren sich die Opfer von Trauma häufig mit den Sichtweisen der Trauma-Täter, die sie in diese Lage bringen. Sie verdrehen die gegen ihre eigenen Interessen und grundlegenden Bedürfnisse gerichteten Tatsachen solange in ihrem Kopf, bis sie in ihren Tätern die Retter

und Wohltäter sehen. Unter dem Stockholm-Syndrom versteht man ein psychologisches Phänomen, bei dem Opfer von Geiselnahmen ein positives emotionales Verhältnis zu ihren Entführern aufbauen. ... Dies kann dazu führen, dass das Opfer mit den Tätern sympathisiert und mit ihnen kooperiert. In der Tat ist die gesamte Menschheit derzeit von den Pandemie-Machern in Geiselhaft genommen, aus der sie erst entlassen werden soll, wenn sich alle impfen lassen. Menschen, die unter einen derartigen Angst-Druck gesetzt werden, der tagtäglich medial auf allen Kanälen aufgebaut wird, geben ihre eigene Bedürfnisse und ihr eigenes Denken immer mehr auf. Sie schaden sich am Ende durch ihre eigenen Handlungen. Sie unterwerfen sich sinnlosen Einschränkungen scheinbar freiwillig, im Grunde aber nur aus ihren Überlebenswillens-Programmen heraus».

StS, corona-transition.org

Natürlich gibt es Paranoia, falsche Verschwörungstheorien und kritikimmune Wahngelüste. Es gibt ja auch Kinder, die den Missbrauch durch einen Elternteil nur imaginieren. Aber um falsche Verschwörungstheorien von korrekten oder von der bloßen Feststellung von Tatsachen zu unterscheiden, muss man die Augen öffnen, die Realität prüfen und aufhören, mit missbräuchlichen und respektlosen Begriffen um sich zu werfen.

Wenn uns Demokratie interessiert, müssen wir uns gegen Gaslighting in der politischen Diskussion wenden, gegen Diffamierung und Ausgrenzung abweichender Meinungen. Nur wenn wir ein gemeinsames Interesse an der Realität haben, können wir eine sinnvolle Diskussion führen.

Schon Immanuel Kant plädierte eindringlich gegen die Bequemlichkeit des blinden Vertrauens: «Faulheit und Feigheit sind die Ursachen, warum ein so großer Teil der Menschen, nachdem sie die Natur längst von fremder Leitung freigesprochen, dennoch gerne zeitlebens unmündig bleiben; und warum es anderen so leicht wird, sich zu deren Vormündern aufzuwerfen. Es ist so bequem, unmündig zu sein. Habe ich ein Buch, das für mich Verstand hat, einen Seelsorger, der für mich Gewissen hat, einen Arzt, der für mich die Diät beurteilt und so weiter, so brauche ich mich ja nicht selbst zu bemühen. Ich habe nicht nötig zu denken, wenn ich nur bezahlen kann; andere werden das verdrießliche Geschäft schon für mich übernehmen» (4).

Quellen und Anmerkungen:

- (1) <https://lexikon.stangl.eu/16150/gaslighting/>
- (2) «Jeder Inhalt, der die Angaben der WHO in Bezug auf die Existenz und Ausbreitung von Covid-19 bestreite, würde gegen die Youtube-Richtlinien verstoßen.»; <https://www.rnd.de/digital/fake-news-zu-corona-youtube-loscht-videos-mit-verschwörungstheorien-U2LKL4DQZ5A23LWE25T7LDTSRM.html>
- (3) Beispielsweise: <https://swprs.org/covid-19-hinweis-ii/>
- (4) <https://www.gutenberg.org/files/30821/30821-h/30821-h.htm>

Sascha Pahl, Jahrgang 1982, studierte Philosophie, Soziologie, Theologie und Psychologie in Hamburg und Jena. Er lebt als freier Autor, Online-Unternehmer und Weltenbummler vor allem in Jena und in Südindien. Ersterscheinung: rubikon.news. Redaktion: ZP