

# FÜR SIE

Interview mit DANIEL CRUIK

*Zeit für mich*

## **GASLIGHTING**

Die-unheimliche Art  
psychischer Gewalt

## **Grün(er) leben**

Mini-Aufwand,  
Maxi-Effekt: Eco-Hacks  
für jeden Tag

## **Asiatisch kochen**

Fantastische  
Rezepte!

## **DRUCK IM NACKEN?**

Hilfe gegen den  
Schmerz in Kopf  
und Schulter

## **Mantel- Trends**

Plus: Die neuen  
farbigen Schuhe

**NEW YORK  
VERÄNDERT DICH**  
Eine Insiderin erzählt

# TOLLES HAAR, JEDEN TAG.

**STYLING-TIPPS UND GROSSE BERATUNG**

**FÜR MEHR VOLUMEN & GLANZ**

3 JAN 14 12:00 PM  
STYLING: ANJA WILHELM  
HAAR: ANDREA WILHELM  
MAKEUP: ANJA WILHELM  
DRESS: DIANE VON FURSTENBERG  
SHOES: PRADA  
JEWELRY: DIANE VON FURSTENBERG  
HAIR: ANDREA WILHELM  
MAKEUP: ANJA WILHELM  
DRESS: DIANE VON FURSTENBERG  
SHOES: PRADA  
JEWELRY: DIANE VON FURSTENBERG



## UNSERE EXPERTIN

**Paartherapeutin  
Vera Matt**

Sie betreibt unter paartherapeut-in.de auch einen Blog zum Thema Partnerschaft

**D**ie Berliner Paartherapeutin Vera Matt trifft bei ihrer Arbeit immer wieder auf toxische Beziehungsmuster, zu denen auch das Gaslighting gehört. Wir haben mit ihr über das Phänomen der emotionalen Manipulation gesprochen.

### **Wie beginnen solche Partnerschaften?**

Wie der Traum von der ganz großen Liebe: voller Komplimente und großer Gefühle. Nach der „Love Bombing“-Phase zeigen Gaslighter jedoch schnell ihre destruktive Seite.

### **Gibt es Warnhinweise?**

Es fängt da an, komisch zu werden, wenn man sich nach einem Gespräch verwirrt und hilflos fühlt und man das Gefühl hat, dass einem die Worte im Mund verdreht wurden. Und wenn beim Partner die Worte und Taten nicht zusammenpassen.

### **Wie funktioniert Gaslighting?**

Allgemein wird das Opfer verunsichert und desorientiert, bis es die eigene Wahrnehmung infrage stellt. Das, was das Opfer denkt, empfindet, sagt oder macht, wird als falsch oder nicht der Realität entsprechend dargestellt. Nicht permanent, aber immer wieder. Kleine Situationen wie ein vermeintlich vergessenes Treffen oder verlegte Objekte sorgen für Verwirrung. Dieser schleichende Prozess geht beinahe immer mit einer Abwertung des Opfers einher. Eine solche Partnerschaft ist keine Beziehung auf Augenhöhe, der Gaslighter ist immer dominant.

### **Warum verhalten sich Gaslighter so?**

Ziel des Gaslighters ist es, Kontrolle

und Macht über den Partner zu erreichen und das Opfer von sich abhängig zu machen. Oft leiden die Gaslighter selbst an einem sehr geringen Selbstwertgefühl, das so über die Kontrolle über den Partner kompensiert wird.

### **Wie geht es jemandem, der das sogenannte Gaslighting erlebt hat?**

Gaslighting ist wie eine Gehirnwäsche: Danach fühlt sich der Partner klein, emotional abhängig und betet nur das nach, was der Gaslighter sagt.

### **Wer ist für eine solche Manipulation besonders anfällig?**

Jeder kann an einen Gaslighter geraten. Die Frage ist nur, wie lange man mitmacht. Wenn man emotional stabil ist, setzt man dann eher Grenzen und beendet die Partnerschaft, anstatt sich stets erneut demütigen und verwirren zu lassen. Und: Emotional ausgehungerte Menschen sind sicher empfänglicher für die anfängliche Charme-Offensive des Partners.

### **Was hilft, um aus so einer Beziehung wieder herauszukommen?**

Alles, was die eigene Wahrnehmung wieder bestärkt. Das kann auch das Aufschreiben von Situationen sein und ein starkes Umfeld, das einen bestätigt. Das große Problem ist, dass Gaslighter einen oft von anderen isolieren, um noch mehr Macht ausüben zu können.

### **Wie kann man als Freundin helfen?**

Es hilft nicht, zu sagen „Trenn dich doch einfach von ihm“, denn so leicht ist das nicht. Wichtig ist zu signalisieren: „Wenn du reden willst, ich bin immer für dich da.“ Ohne zu werten.