

# Gaslighting in lesbischen Beziehungen: Wie du deine Realität zurückgewinnst

Spezifische WLW-Dynamiken, typische Taktiken und praktische Schritte zur Wiederherstellung innerer Klarheit

**Autorin:** Milena Isailov-Schöchlin / Onbond BC **Lesedauer:** 11 Minuten

## ABSTRACT

Dieser Beitrag fokussiert auf Gaslighting als eigenständige Suchintention und grenzt sich damit sauber von allgemeinen Warnsignal-Artikeln ab. Er beschreibt typische Verzerrungstaktiken, identitätsbezogene WLW-Besonderheiten und konkrete Maßnahmen zur Realitätsstabilisierung.

## Was Gaslighting ist

Gaslighting bezeichnet eine Form psychischer Manipulation, bei der deine Wahrnehmung, Erinnerung oder Einordnung systematisch infrage gestellt wird. Das Problem ist nicht ein einzelner Satz, sondern die **Wiederholung**: Mit der Zeit verlierst du das Vertrauen in dein eigenes inneres Protokoll.

## Acht typische Taktiken

### 1. „Das habe ich nie gesagt“

Konkrete Aussagen werden im Nachhinein geleugnet.

### 2. „Du bist zu sensibel“

Verletzungen werden nicht bearbeitet, sondern dein Empfinden wird pathologisiert.

### 3. „Du bildest dir das ein“

Selbst beobachtete Situationen werden zu angeblichen Fantasien erklärt.

#### **4. „Alle sehen das so“**

Dritte werden vorgeschoben, um dich zu isolieren und sozial zu destabilisieren.

#### **5. „Du bist die Toxische“**

Kritik wird umgedreht, bis du selbst die Verantwortung für das destruktive Klima trägst.

#### **6. „Du erinnerst dich falsch“**

Details werden so verschoben, dass dein Gedächtnis brüchig wirkt.

#### **7. „Du bist nur eifersüchtig / unsicher“**

Legitime Irritation wird als persönlicher Defekt gerahmt.

#### **8. „Ich habe das nur getan, weil du ...“**

Verantwortung wird zurückdelegiert. Du sollst dich für ihr Verhalten zuständig fühlen.

## **WLW-spezifische Verstärker**

### **Community-Nähe**

In kleinen queeren Szenen ist soziale Reputation oft eng mit Partnerschaften verflochten. Dadurch wirkt die Drohung, nicht geglaubt zu werden, besonders stark.

### **Identitätsbezogene Hebel**

Aussagen wie „du bist nicht queer genug“, „du bist zu straight-passing“ oder „du verstehst das als Bi/Femme nicht“ greifen nicht nur die Beziehung, sondern auch Identität und Zugehörigkeit an.

### **Minderheitenstress**

Wenn du ohnehin mit Scham, Unsicherheit oder früherer Ablehnung lebst, hat Realitätsmanipulation ein leichteres Einfallstor.

## **Woran du merkst, dass es wirkt**

- du führst Gespräche gedanklich immer wieder nach
- du brauchst ständig externe Bestätigung
- du entschuldigst dich, obwohl du verletzt wurdest
- du verlierst Vertrauen in dein Gedächtnis
- du bereitest harmlose Themen innerlich wie eine Gerichtsverhandlung vor

## **Wie du deine Realität zurückgewinnst**

### **Dokumentation**

Schreibe Situationen möglichst nüchtern auf: Datum, Anlass, Zitat, Wirkung. Nicht zur Selbstkontrolle, sondern zur Selbststabilisierung.

### **Externe Spiegelung**

Eine verlässliche Person kann helfen, Verzerrung von Konflikt zu unterscheiden. Entscheidend ist nicht, Recht zu bekommen, sondern Wirklichkeit zurückzugewinnen.

### **Standardsätze vorbereiten**

- „Ich vertraue meiner Wahrnehmung.“
- „Ich diskutiere meine Realität nicht endlos.“
- „Wenn du das weiter verdrehst, beende ich das Gespräch.“

### **Reizreduktion und Abstand**

Wenn jede Interaktion in Verwirrung endet, ist Distanz oft die einzige wirksame Unterbrechung. Nicht jede Beziehung lässt sich durch bessere Kommunikation retten.

## **Fazit**

Gaslighting zerstört weniger durch Lautstärke als durch Wiederholung. Der Weg heraus beginnt dort, wo du nicht mehr versuchst, jede Verzerrung perfekt zu widerlegen, sondern deine Wahrnehmung wieder als gültige Datenquelle behandelst.

Hinweis: Dieser Artikel dient der psychoedukativen Einordnung und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder juristische Beratung im Einzelfall.