

Zitation: Burschel, Maria (2023). Geschlechtsspezifisches Gaslighting im Trennungsprozess von Eltern – Implikationen für die Soziale Arbeit. In: Soziale Arbeit. Zeitschrift für soziale und sozialverwandte Themen. DZI, Nomos, 2/2023; 72. Jahrgang; S. 58-66. ISSN 0490-1606

Geschlechtsspezifisches Gaslighting im Trennungsprozess – Implikationen für die Soziale Arbeit

Ausgangslage

Seit Jahren sind konstant hohe Scheidungsraten zu verzeichnen. Ca. 1/3 der Ehen wird geschieden, die Trennungsquoten bei Familien mit nicht miteinander verheirateten Eltern ist wahrscheinlich noch höher. Trotz dieser scheinbaren Normalität darf nicht vergessen werden, dass Trennungen mit teils erheblichen Belastungen für Eltern und Kinder verbunden sind (Walper; Langmeyer 2019). Dabei ist die Art und Weise, wie es den Eltern gelingt, nach der Trennung ein kooperatives Coparenting umzusetzen, besonders wichtig. Strittige Nachtrennungselternschaften führen zu teils langfristigen Belastungen für Väter, Mütter und Kinder, wohingegen eine kooperative „Elternallianz“ (Langmeyer, 2015, S. 249) die negativen Folgen abmildert oder verhindert.

In der hier vorgestellten Studie wurde der Frage nachgegangen, ob bestimmte Werte, Lebensstile, Partnerschafts- und Familienleitbilder eine kooperative Trennung befördern oder erschweren. Daher wurden unterschiedliche Milieus miteinander verglichen und ein Fokus auf das sozial innovative und an Nachhaltigkeit orientierte Milieu¹ der Intentionalen Gemeinschaften (IG)² gelegt. Die Bewohner:innen von IG praktizieren gemeinschaftsbildende Maßnahmen, die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)³ nach M. Rosenberg (2016) und beschäftigen sich mit Spiritualität und Psychologie. Ähnliche Werte und Lebensstile sind auch in der Mehrheitsgesellschaft (MG)⁴, z.B. im „postmateriellen Milieu“ (Sinus-Milieus Deutschland 2022) zu finden, das sich an Nachhaltigkeit und Gemeinwohl orientiert und dem etwa 12 % der Bevölkerung angehören (ebd.).

Es sollte durch den Fokus auf dieses sozial innovative Milieu der IG untersucht werden, ob Trennungen dort mit weniger Konflikten und Belastungen einhergehen und ob sich daraus

¹ Unter „sozialer Innovation“ ist hier das Bestreben gemeint, Methoden zu entwickeln, um soziale Nachhaltigkeit (neben der ökologischen und der ökonomischen) umzusetzen. Dabei sollen Beziehungen von Solidarität und Empathie geprägt sein, um Verbindung herzustellen (Burschel 2021, S. 46-53; Grundmann 2016, S. 5). Da aber auch die Bewohner:innen von IG in kapitalistisch geprägten Kulturen sozialisiert wurden, werden bestimmte Muster der Kommunikation und Entscheidungsfindung durchbrochen und Methoden eingeübt, um im täglichen Miteinander Gewaltfreiheit und soziale Nachhaltigkeit zu praktizieren (Kunze 2014, S. 87).

² Intentionale Gemeinschaften sind meist ländliche Zusammenschlüsse von Menschen, die sich vom Lebensstil der Mehrheitsgesellschaft abenden, mit dem Ziel, konsequent nachhaltig zu leben (Kunze 2009).

³ Die Prämissen der GfK lauten (verkürzt): Beobachtungen ohne Wertung äußern, Ich-Botschaften aussprechen, ohne Schuldzuweisungen, Bitten äußern, keine Forderungen stellen, eigene Bedürfnisse hinter den Gefühlen erkennen.

⁴ Der Begriff „Mehrheitsgesellschaft“ bezeichnet hier die heterogene Gesellschaft an sich, mit vielen sozialen Milieus, die sich hinsichtlich Einkommen, Bildung, Beruf, Lebensstil unterscheiden. Im Gegensatz dazu steht das eher homogene Milieu der IG.

verallgemeinerbare Aspekte ableiten lassen, die auch auf andere gesellschaftliche Milieus übertragbar sind. Überraschenderweise konnten genau in diesem Milieu Mechanismen eines geschlechtsspezifischen Gaslighting zwischen den Eltern gefunden werden.

Gaslighting im Trennungsverlauf und als soziologisches Konzept

In jüngster Zeit stößt man vermehrt auf Begriffe wie „toxische Beziehung“, „Gaslighting“ oder „narzisstischer Missbrauch“⁵ (Sarkis 2022; Durvasula 2019; Logan 2018; Howard 2019; Stronczyk 2022; Felber 2022). Gaslighting⁶ gilt als Form von psychischem bzw. emotionalem Missbrauch, zeichnet sich aber zudem dadurch aus, dass es unterschwellig, hochkomplex und prozesshaft verläuft. Gaslighting gilt als zentraler Bestandteil narzisstischen Missbrauchs (Howard, 2019, S. 646), denn es dient in erster Linie dazu, narzisstische Bedürfnisse nach Überlegenheit, Macht, Bewunderung und Kontrolle des/der Gaslightenden zu befriedigen. Fakten und Schuld werden verdreht, die Realität einer Person wird immer wieder in Frage gestellt, bis diese sich selbst misstraut, sich für unfähig, gestört und unwert hält, bis hin zu Depression und Suizid (Durvasula 2019, S. 36; Logan 2018; Merzeder 2015). Diese Form des Missbrauchs ist schwer fassbar, da die Betroffenen nicht selten die Perspektive der gaslightenden Person übernehmen, dieser sogar dankbar und dann verstrickt in den eigenen Missbrauch sind. Sie geben sich selbst die Schuld, entschuldigen sich für Dinge, die sie nicht getan haben. Dieses Phänomen wird häufig mit dem Stockholm-Syndrom verglichen und als „Trauma Bonding“ (Logan 2018, S. 67) bezeichnet. Sweet (2019) weist darauf hin, dass Gaslighting zwar in interpersonalen, häufig intimen Situationen auftritt, aber dennoch als soziologisches Phänomen betrachtet werden sollte.

„Gaslighting should be understood as rooted in social inequalities, including gender, and executed in power-laden intimate relationships. (...) gaslighting is consequential when perpetrators mobilize gender-based stereotypes and structural and institutional inequalities against victims to manipulate their realities.“ (ebd. S. 852)

⁵ Narzissmus gilt als ein Bündel von Persönlichkeitsmerkmalen. Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitsmerkmalen sind vordergründig charmant, haben aber geringe oder keine Empathiefähigkeit, sind selbstbezogen, kritikunfähig, manipulativ, neigen zur Lüge, werten andere ab, brauchen Bewunderung. Grandiose Narzisst:innen machen keinen Hehl um die eigene Großartigkeit. Verletzliche (auch verdeckte) Narzisst:innen hingegen zeigen sich eher schüchtern, sensibel und gerieren sich als Opfer, „communal narcissists“ stellen sich als besonders „gute Menschen“ dar (Gebauer et al. 2012). Die Übergänge zwischen leichteren oder stärkeren narzisstischen Persönlichkeitsmustern und einer diagnostizierbaren Störung sind fließend (Hubert 2022), dürfen aber nicht mit gesundem Selbstbewusstsein oder Egoismus verwechselt und bagatellisiert werden. Narzisst:innen haben meist kein Krankheitsbewusstsein, belasten und missbrauchen aber die Menschen, die ihnen nahe stehen (Durvasula 2019, S. 10).

⁶ Der Begriff geht auf einen Film aus den 30er Jahren zurück, in dem ein Mann seine Ehefrau in den Wahnsinn treibt, indem er das Gaslicht manipuliert, damit es flackert, der Frau aber einredet, sie bilde sich dies ein.

Sweet (2019) betont, dass Gaslighting in intimen Beziehungen, wenn es sich auf „gender-based stereotypes“ (ebd.) bezieht, besonders wirkungsvoll ist. Nicht nur zweifeln Opfer⁷ ohnehin an sich selbst, dies wird dann auch durch das Umfeld bestätigt. Geschlechtsspezifisches Gaslighting basiert auf der allgemeinen Realität eines Machtgefälles zwischen den Geschlechtern (*Connell* 2015). Dies wird auf der Mikroebene durch Gaslighting umgesetzt, bleibt aber durch makrosoziologische Normalitätsvorstellungen unsichtbar (*Sweet* 2019, S. 852).

Es gibt keine Zahlen zur Prävalenz von Gaslighting in Partnerschaften. Es häufen sich allerdings Hinweise darauf, dass narzisstische Verhaltensweisen in westlichen Gesellschaften zunehmen und belohnt werden. Es wird von einer „narcissism epidemic“ gesprochen (*Vater et al.* 2018; *Twenge* 2013; *Twenge; Campbell* 2013). Dies gibt Anlass für die Befürchtung, dass eine Normalisierung von narzisstischen Verhaltensweisen auch mehr Gaslighting in Partnerschaften und Familien zur Folge hat.

Je nach Schwere kann Gaslighting in Partnerschaften jahrelang unbemerkt bleiben. Trennen sich Eltern und haben Konflikte, kann sich aber die toxische Balance in Strittigkeit verwandeln, zumal wenn die Verbindung aufgrund gemeinsamer Kinder bestehen bleibt. Neueste Untersuchungen mit Daten des Deutschen Familien-Panels (pairfam) zeigen, dass insbesondere in konflikthaften Nachtrennungsfamilien, die Narzissmuswerte eines oder beider Elternteile erhöht sind (*Reim et al.* 2022). Es kann aber auch sein – und darauf gibt diese Untersuchung Hinweise – dass das Gaslighting auch nach der Trennung weitergeht, d.h. ein Elternteil sich weiterhin selbst bezichtigt, die Perspektive des anderen übernimmt, vergibt, um die gemeinsame Elternschaft zu ermöglichen. Vor diesem Hintergrund ist die Kenntnis von Merkmalen und Mechanismen des Gaslighting für die Soziale Arbeit mit Familien und Paaren von großer Wichtigkeit. Bevor Beispiele für geschlechtsspezifisches Gaslighting im Trennungsprozess ausgeführt werden, soll die Dissertationsstudie über Trennungsverläufe in verschiedenen sozialen Milieus vorgestellt werden.

Qualitative Studie zu Trennungsverläufen in unterschiedlichen sozialen Milieus

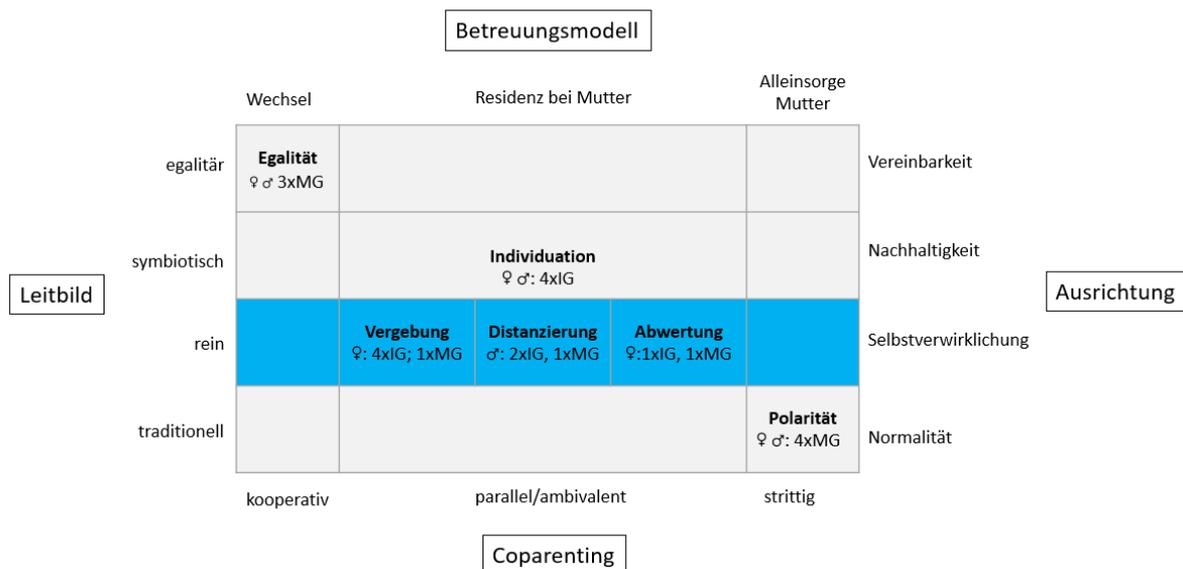
Es wurden 21 problemzentrierte Interviews (*Witzel; Reiter* 2012) mit getrennten Eltern⁸ aus verschiedenen sozialen Milieus geführt. Zehn Interviews fanden in Milieus der Mehrheitsgesellschaft (MG) statt und elf in IG. Die Interviews wurden entlang der Grounded Theory (*Glaser; Strauss* 2010;

⁷ Der Begriff „Opfer“ wird häufig durch „target“, „survivor“ ersetzt (*Howard* 2019, S. 644). Allerdings kann es gerade in Fällen von Gaslighting, wenn Betroffene sich schuldig fühlen, auch wenn sie keine Schuld haben, sinnvoll sein, Täter:in und Opfer eindeutig zu benennen.

⁸ Eltern sind 28 bis 54 Jahre alt, cis und heterosexuell; Alter des jüngsten Kindes zum Zeitpunkt der Trennung: 0 - 11 Jahre, Zehn der Interviewten sind ehemalige Paare.

Böhm 2012) ausgewertet. Anhand der ermittelten Familien- und Partnerschaftsleitbilder⁹ (vgl. hierzu Schneider et al. 2018), des Betreuungsmodells, der Art des Coparentings nach der Trennung und der übergeordnete Werteausrichtung ergaben sich sechs Trennungstypen, drei davon geschlechtsgemischt aber milieuspezifisch (grau in Abbildung 1):

Abbildung 1: Sechs Trennungstypen



Zwei Trennungstypen fanden sich in diesem Sample nur in der MG: **Egalität** (3x) und **Polarität** (4x), ein Trennungstyp, **Individuation** (4x), nur in IG.

Für den **egalitären** Trennungstyp steht von Beginn an die geschlechtssymmetrische Arbeitsteilung im Vordergrund. Egalität kann aber erst nach der Trennung umgesetzt werden, die Partner:innen erleben die Trennung „als Lösung“¹⁰ und können ein partnerschaftliches Coparenting umsetzen. Der Trennungstyp **Polarität** orientiert sich an einem diffus-traditionellen Partnerschaftsleitbild. Der Grund für die Trennung wird im Anderen gesehen, der z.B. als „krank“ bezeichnet wird. Die Nachtrennungselternschaft verläuft strittig, belastend, verbunden mit Kontaktabbrüchen zum Vater, bzw. durch den Vater. Beim Typ **Individuation** verbindet die Eltern ein gemeinsames übergeordnetes Ziel, hier in einer nachhaltigen Gemeinschaft zu leben. Sie haben ein symbiotisches Partnerschaftsleitbild und machen „immer alles zusammen“. Es kommt zur Trennung, wenn das

⁹ Familien- und Partnerschaftsleitbilder gehen meist ineinander über und bezeichnen die Vorstellung von einer idealen Familie bzw. Partnerschaft. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsentwicklung ermittelte in seiner sog. „Leitbildstudie“ Elternschafts- und Partnerschaftsleitbilder, die teilweise mit den hier gefundenen korrespondieren (vgl. Diabaté 2018).

¹⁰ Zitate aus den Interviews: kursiv, in Anführungszeichen.

gemeinsame Ziel nicht mehr geteilt wird. Dann wird eine teils langwierige Ablösung vom anderen Elternteil nötig. Die Nachtrennungselternschaft wird parallel und eher kooperativ umgesetzt.

Es können drei Typen beschrieben werden, die milieuspezifisch, aber geschlechtshomogen sind (blau in der Abbildung): **Vergebung** (4xIG, 1xMG) und **Abwertung** (1xIG, 1xMG) sind rein weiblich, **Distanzierung** (2xIG, 1xMG) rein männlich. Das Partnerschaftsleitbild beruht auf Authentizität, wahrer Liebe, Selbstverwirklichung und Freiwilligkeit (vgl. hierzu die „reine Beziehung“ nach Giddens 1993). Einige leben eine (manchmal) polyamore¹¹ Beziehungen, setzen die Postulate der GfK um und folgen verschiedenen spirituellen Lehren. Die Trennung ereignet sich in Krisenphasen, z.B. rund um die Geburt, nach einem Umzug, finanzielle Schwierigkeiten etc. Bei diesen drei Typen zeigen sich deutlich Aspekte des geschlechtsspezifischen Gaslightings.

Die reine Beziehung und das geschlechtsspezifische Gaslighting im Trennungsverlauf

Die weibliche Strategie der **Vergebung** ist in diesem Sample das Pendant zur männlichen Strategie der **Distanzierung**. In dieser Konstellation wird die Mutter gegaslightet, indem ihre Bedürfnisse und Gefühle in Frage gestellt und als unberechtigt erachtet werden. Die Mutter selbst teilt diese Auffassung. Dies wird durch das Zusammenspiel dreier Wertorientierungen möglich: das Bild der natürlichen Elternschaft, die Arbeit an sich selbst als „*Friedensarbeit*“, sowie die GfK. Ein konkretes Beispiel soll dies verdeutlichen.

Sabine (42) ist Schauspielerin und war 10 Jahre mit Sven (45), Journalist, in einer offenen, meist monogamen Beziehung. Sie haben einen gemeinsamen Sohn. Die Trennung erfolgte kurz nach der Geburt des Kindes. Das Paar hatte lange mit der Erfüllung von vor allem Sabines Kinderwunsch gewartet, bis der richtige Zeitpunkt gekommen schien. Sabine wollte „*voll und ganz Mutter sein*“. Für Sven war es vor allem wichtig, für die Mutter „*den Raum zu halten*“. Die Schwangerschaft wird als eine „*innige*“ Zeit beschrieben, mit viel Vorfreude auf das Kind. Sven plant, in der Arbeit zu pausieren, um „*als Familie zusammen zu wachsen*“. Wenige Wochen nach der Geburt zieht sich Sven zurück. Er pausiert nicht, sondern arbeitet mehr. Er sagt, er sei mit dem Kind nicht mehr er „*selbst*“. Sabine versteht „*die Welt nicht mehr: Wir sind doch jetzt eine Familie, wo ist er?*“ Sie ist mit der Situation überfordert, verwirrt und räumt ein, „*Forderungen*“ gestellt und „*geschrien*“ zu haben. Da habe Sven sein „*Herz verschlossen*“. Kurze Zeit später geht er eine Beziehung zu einer anderen Frau ein und zieht zu ihr. Sven und Sabine versuchen in Paar- und Gruppengesprächen das Geschehene zu

¹¹ Polyamore Beziehungen bezeichnen gleichwertige Liebesbeziehungen zu mehreren Partner:innen, wohingegen offene Beziehungen weitere sexuelle Begegnungen zulassen. Die Forschung zu diesen Beziehungsformen zeigt, dass polyamore Paare die reine Liebe und Authentizität zwar anstreben, in der Realität aber kaum umsetzen, meist gibt es eine Haupt- und Nebenbeziehungen, Eifersucht – die eigentlich überwunden werden soll – ist ein großes Konfliktthema, die Beziehungen weisen einen hohen Gesprächs- und Aushandlungsaufwand auf; (Schadler; Villa 2016; Mogilski et al. 2019).

verarbeiten. Sven nimmt daran ungern teil: *„Ich hab ehrlich gesagt keinen Bock, mich mit ihren Emotionalitäten auseinanderzusetzen, die bei ihr oft mit einer großen Wucht kommen. Und auch etwas in Wut Gesagtes verletzt mich. Ich hab mich dann immer mehr zurückgezogen, sie wurde dann noch impulsiver und aggressiver in ihren Forderungen.“*

Sabine lernt, den Schmerz „zu sich“ zu nehmen: *„Das ist mein Schmerz, meins, meins, meins, das hat nichts mit ihm oder der Frau zu tun“*. Sie möchte „Wut“ und „Verzweiflung“ loslassen, sich nicht mehr als „Opfer“ fühlen. Erst durch Vergebung kann sie sich gänzlich lösen. Sie übt sich in Selbstliebe, alle Menschen seien in einer „globalen Liebe“ miteinander verbunden. Dies nennt sie „Gefühls- oder Friedensarbeit“. Sie ist dankbar dafür, dass Sven verlässlich Unterhalt bezahlt und sie daher nicht in der Situation ist, das Kind „abgeben“ zu müssen. Obwohl Sabine Schwierigkeiten mit der neuen Freundin hat, Sven aus beruflichen Gründen ohne Absprache noch weiter weggezogen ist und wenig Zeit mit dem Kind verbringt, spricht Sabine von einer „*unumstößlichen Elternschaft*“. Sie fühlt sich „entlastet“, versucht „*seine Perspektive zu verstehen*“ und wertschätzt seinen „*großen Wunsch, hier auch beizutragen*“.

Den Grundstein für das Gaslighting stellt das naturalistische Bild von Elternschaft, denn die Aufgaben von Müttern und Vätern werden als biologisch determiniert und entgegengesetzt gesehen: Die Mutter gehört in dieser Deutung zum Kind, der Vater ermöglicht diese Verbindung, ist aber als Care-Giver von geringer Bedeutung. Diese Aufteilung führt im Trennungsverlauf dazu, dass Sabine sich kaum berechtigt fühlt, sich über ihre Überforderung zu beschweren, zumal der Kinderwunsch stärker von ihr ausging. Der Rückzug des Vaters erscheint in dieser Deutung von Elternschaft als kein wirkliches Problem, solange er durch Zahlungen der Mutter ermöglicht, ihre mütterliche Berufung zu erfüllen. Hier wird die soziologische Komponente des Gaslighting deutlich, denn diese Deutungen sind gesellschaftlich weit verbreitet (vgl. Ruckdeschel 2018).

Für Sabine ist es zudem nicht möglich, ihre Wut und Verzweiflung zu zeigen. Ihre „*Emotionalität*“ wird als aggressiv gedeutet, und Sabine bereut, „*Forderungen gestellt*“ zu haben, beides ist nicht mit der GfK vereinbar. Man sieht die fürs Gaslighting typische Selbstbezichtigung. Außerdem entsteht ein Double-Bind: zwar soll sie laut GfK von ihren Gefühlen sprechen, aber nur in unemotionaler Weise. Sie übernimmt daher die Care- und Betreuungsarbeit allein und kann nichts fordern oder kritisieren. Vergebung scheint die Lösung:

*„Ich bin noch so im Schmerz hingefahren [zu einem Selbsterfahrungsseminar, Anmerk. M.B.], dass ich noch innerlich immer in diesem Trennungsschmerz war oder in dem Verletzungsschmerz (...)
Und da steht das Thema Liebe im Fokus, nicht nur Paarbeziehung, sondern die überpersonelle, globale Liebe, auch zu sich selbst zu finden. Diese Öffnung in dem Seminar hat mir sehr geholfen.*

(...) Und dann ist es einfacher, dem Gegenüber zu vergeben oder empathisch zu sein (...) einfach Frieden zu finden.“ (Sabine)

Hier wird Trauma Bonding regelrecht eingeübt und „Friedensarbeit“ genannt. Sabines Schmerz – der Ausdruck „unfühlbare Schmerz“ deutet auf ein „Betrayal Trauma“ (Freyd 2008) hin – muss zu Vergebung transformiert werden. Dieses Verständnis von Friedensarbeit führt soweit, dass Sabine ihre Wut darüber, mit Baby von dessen Vater allein gelassen worden zu sein, als Zeichen ihrer emotionalen Abhängigkeit sieht. Gefühle sind zwar „in Ordnung“, sind aber „meins, meins, meins“, haben nichts mit dem Partner zu tun und sollen keine Wirkung bei ihm haben, wie das folgende Zitat zeigt:

„Es hat (...) so ne emotionale Abhängigkeit bestanden, dass es nicht diese Freiheit gab, dass wenn er was entscheidet, so wie es für ihn gut ist, dass ich dann zwar meine Wut und meinen Schmerz fühlen kann, aber ich nicht anfang, ihn emotional zu manipulieren mit meinen Gefühlen. (...) Es geht nicht darum, dass er jetzt etwas anderes macht, sondern ein gesundes Wissen darum, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben, und dass man darüber in einen Austausch kommen kann. Aber dass es nicht heißt, der muss dann sowas machen, nur damit ich nicht so schlimme Sachen fühle. Sone Selbstverantwortung für mich und meine Gefühle und Bedürfnisse.“ (Sabine)

Hier wird deutlich, wie es Sabine verunmöglicht ist, weder Unterstützung noch Rücksichtnahme oder Verständnis für ihre Situation erwarten zu dürfen. Ihre Verletztheit und Überforderung soll keine Wirkung auf den Partner haben. Eine Wirkung, gar eine Veränderung zu fordern, egal in welcher Situation man ist, gilt als Manipulation und als mangelnde Verantwortungsübernahme für das eigene Leben. Beziehungslosigkeit wird zum Beziehungsideal.

GfK und Gefühlsarbeit spielen auch für den Vater eine wichtige Rolle – aber mit einer konträren Wirkung. Sven dient die Gefühlsarbeit dazu, die eigene Authentizität zu stärken. Diese liegt nicht in einer präsenten Vaterschaft, denn es reicht die finanzielle Unterstützung. Seine Gefühle werden nicht modelliert und angepasst, sondern sind im Gegensatz zu Sabines wegweisend:

„Dann hab ich gemerkt, dass ich mich verliere, dass ich nicht mehr authentisch bin, dass ich gar nicht mehr bei mir ankomme, weil ich da versuche eine Rolle zu spielen, die ich gar nicht spielen möchte. Das hab ich aber in der Schwangerschaft so nur im Ansatz gemerkt. Dann war das Kind da. Ich hab den sofort gemocht, wollte aber trotzdem weiterhin, äh, oder endlich wieder meine Wege gehen. (...) Darauf hat sie dann sofort reagiert und hat gesagt: ‘So will ich das nicht. Das ist unfair.’ (...) Ich vermute, dass das auch damit zusammenhing, dass ich anfang meine Wege zu gehen, und dass da so’n Neid mit ne Rolle gespielt hat. (...) Ich will nicht die Hälfte der Zeit mich

um dies Kind kümmern. „Ja, aber das ist doch unfair“, also diese Argumente und das führte letztlich dazu, dass ich sagte: „Da geht auch ne Empathie verloren, quasi zwischen uns beiden.““ (Sven)

Sven nutzt Begriffe aus dem Bereich der Gefühlsarbeit und der GfK, um seine Weigerung, sich um sein Kind zu kümmern, berechtigt erscheinen zu lassen. Scheinbar sensibel hört er auf seine Gefühle, nimmt sein Bedürfnis nach Authentizität ernst – daran scheint nichts Falsches. Er verdreht den Sachverhalt so, dass es sogar plausibel klingt, seiner Partnerin „Neid“ zu unterstellen – weil sie es nicht schafft, ihren eigenen Weg zu gehen (weil sie ein Baby hat). Die mangelnde Fairness ist für ihn ein „Argument“, das ihn aber nicht überzeugt. Er erwartet Empathie für seine Empathielosigkeit, alles begründbar mit seiner Authentizität und ihrem Neid.

Es lässt sich die typische Schuldumkehr durch Gaslighting nachzeichnen: Die Bedürfnisse und Wünsche des Vaters werden nicht großspurig und machtvoll durchgesetzt, sondern kommen verletzlich daher, gefühlsbetont, sich als Opfer der Partnerin darstellend, die aggressiv, „mit Wucht“, neidisch, empathielos und fordernd gesehen wird. Man kann daher sagen, dass hier eine hegemonial männliche Kultur durch geschlechtsspezifisches Gaslighting in verdeckter Weise ermöglicht wird (vgl. hierzu den verdeckten oder verletzlichen Narzissmus, *Durvasula* 2019, S. 88-92).

Abwertung

Weniger subtil gaslighten **abwertende Mütter**, die ihre Ex-Partner kaum als eigenständige Person darstellen. Das Beispiel von Monika und Michael soll dies verdeutlichen.

Monika (36) ist Erzieherin und lernt Michael (38) bei einem Singletreff kennen. Sie kommen schnell zusammen und Monika wird schwanger. Ihre Tochter ist zum Zeitpunkt des Interviews 2 Jahre alt. Die Trennung erfolgte schon in der Schwangerschaft, denn Monika merkt schnell, dass Michael ihr weder als Mann noch als Mensch etwas zu bieten hat: „Er hat immer alles falsch gemacht.“ Sie nutzt ihr psychologisches Wissen, um Michael mit all seinen Schwächen und Fehlern zu verstehen. Sie bedauert ihn, berichtet von seiner Kindheit, die von Todesfällen und Vernachlässigung geprägt war, von seinen Mobbing Erfahrungen etc.. Sein Engagement als Vater und seine Beziehung zum Kind unterstützt sie aber wo sie nur kann, denn die Tochter habe ein Recht auf den Vater. Allerdings muss Monika ihn bei der Ausführung seiner Vaterschaft umfänglich überwachen, „ihm alles sagen“, merkt aber, dass sie mit Lob und positivem Feedback „weiterkommt“.

Michael war zum Interview nicht bereit.

Monika nutzt hier das Feld der Empathie, das weithin als weibliche Kompetenz gesehen wird, um Michael zu „verstehen“. Aber anders als die **vergebenden Mütter**, die ja auch ihre Ex-Partner verstehen, nutzt sie das Verstehen nicht um zu vergeben, sondern um die Abwertung des Ex-Partners

zu begründen. Monika versteht, warum Michael so ein inkompetenter Mensch geworden ist. Es handelt sich um „kognitive Empathie“, ein Verstehen ohne Mitgefühl (Hein 2018, S. 57). Sie lobt, tadelt, nutzt ihn für ihre Zwecke, scheinbar helfend. Auch Monika hat ein naturalistisches Bild von Mutterschaft. Für sie bedeutet dies aber nicht, dass sie den Hauptteil der Care-Arbeit selbst leistet, sondern dass sie die Oberaufsicht übernimmt. Sie möchte die Elternverantwortung teilen, gibt aber die Regeln vor. Wenn Michael Fehler macht, dann „*schrei ich auch mal*“. Als das Baby einmal mitten in der Nacht hungrig ist, ruft sie Michael um 3 Uhr morgens an, um zu fragen, ob er das Abendfläschchen gefüttert hat, damit er „*auch mal spürt, wie das ist*“.

Für Monika spielt Spiritualität eine wichtige Rolle. Sie möchte „*wachsen an den Herausforderungen des Lebens*“. Ihre spirituelle Arbeit dient ihr auch dazu, Michael abzuwerten: „*Er ist da ja ganz am Anfang. Ich bin sehr fortgeschritten. Ich bin hier, er ist da* [zeigt mit den Händen einen großen Abstand].“ Ähnlich einem Sprachkurs stehen sie hier auf unterschiedlichen Level, weswegen Michael für sie kein adäquater Partner sein kann. „*Ob vom Reden her oder körperlich, ich bin einfach vertrocknet*“. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht, dass Michael kein Interview geben will, denn seine komplette männliche Identität schein annulliert (vgl. hierzu Connell 2015).

Zusammenfassung

Die qualitative Untersuchung von getrennten Eltern mit einem Partnerschaftsideal, das sich an der „reinen Beziehung“ orientiert, kann anhand von neun Interviews Hinweise auf Risikofaktoren für geschlechtsspezifisches Gaslighting im Trennungsprozess geben: Diese liegen in der „*Gefühls- bzw. Friedensarbeit*“, der GfK und in einem biologisch-deterministischen Konzept von Elternschaft.

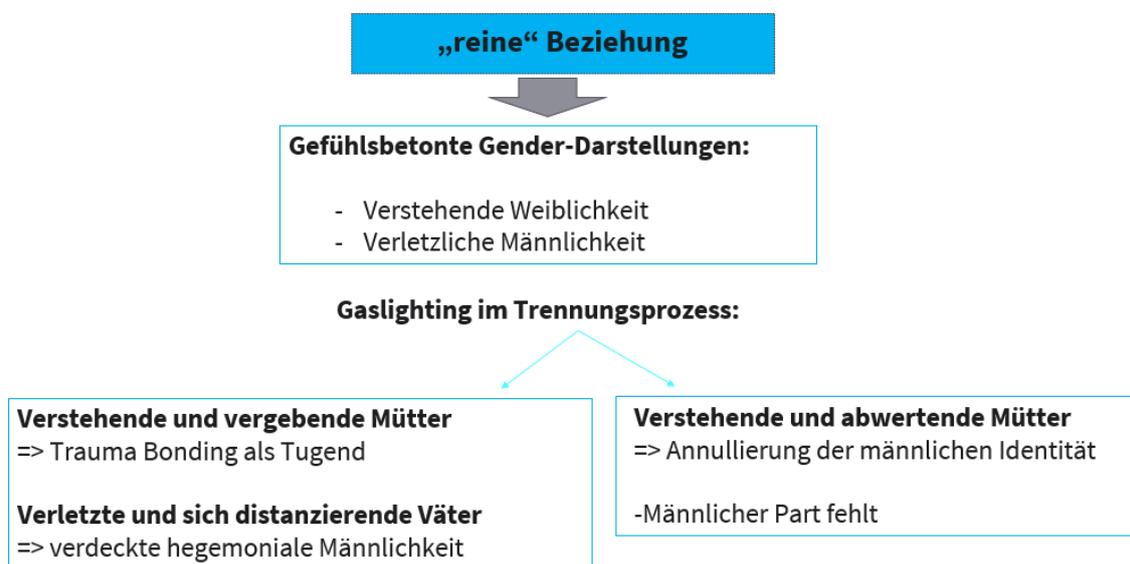
Beide Geschlechter zeigen sich hier emotional. Die gegaslighteten Mütter stellen ihre Gefühle allerdings in Frage, „*arbeiten*“ daran, verändern sie entsprechend der Perspektive ihrer Ex-Partner. Trauma Bonding wird *Vergebung* genannt und als Endstufe einer gelungenen „*Friedensarbeit*“ gedeutet. Für die dazugehörigen Väter lässt sich eine entgegengesetzte Richtung der Gefühlsarbeit aufzeigen. Sie priorisieren die eigenen Gefühle und das dahinterstehende Bedürfnis nach Authentizität – egal in welcher Situation, selbst wenn ein Kleinkind zu versorgen ist. Mit einem biologistischen Vaterbild ist dies vereinbar.

Es wird auch Gaslighting durch die Mutter gefunden. Die weiblich zugeschriebene Gefühlskompetenz zeigt sich dann als eine kognitive Verstehensleistung, und wird dazu genutzt, den Vater abzuwerten. Gefühlsarbeit wird zum Wettbewerbsfeld, auf dem Frauen besser abschneiden und sie dazu berechtigt, Mutterschaft als Kontrollaufgabe zu deuten und die Kompetenz und Männlichkeit des Vaters zu annullieren.

Geschlechtsspezifisches Gaslighting zeigt sich, da die Bedürfnisse, das Erleben und die Eigenständigkeit der **vergebenden Mütter** und **annulierten Väter** als unberechtigt gedeutet werden. Diese Auffassung wird von den gegaslighteten Frauen geteilt, die sich selbst die Verantwortung für die Trennung und ihre Verzweiflung geben. Gegaslightete Männer fehlen im Sample.

Auf diese Weise bleibt das traditionelle Ungleichgewicht der Geschlechter mit den bekannten Benachteiligungen – die sich oft erst nach der Trennung zeigen – bestehen. Dies wird als fortschrittlich umgedeutet, denn es geschieht nicht auf offen patriarchale Weise, sondern verdeckt, im Rahmen von Gefühlsarbeit, Authentizität und Selbstverwirklichung.

Abbildung 2: Gaslighting im Trennungsprozess



(eigene Darstellung)

Die Ergebnisse beziehen sich auf sechs Interviews aus IG, aber auch auf drei Interviews aus der MG. Dies lässt vermuten, dass sich die Befunde auf postmaterialistische Milieus der MG übertragen lassen. Mehr Forschung ist nötig, um das Phänomen des geschlechtsspezifischen Gaslighting auch in noch bestehenden Partnerschaften, in Partnerschaften ohne Kinder, mit anderen Partnerschaftsleitbildern und in kooperativen Nachtrennungselternschaften zu erforschen und differenzierter zu beschreiben. Außerdem sollte bei weiteren Forschungen auch die Perspektive der Kinder und gegaslighteter Väter einbezogen werden. Zudem sollten Fragebögen entwickelt werden, die eine Quantifizierung dieses Phänomens erlauben. Da es erklärtes Ziel der Sozialen Arbeit ist, Ungleichheiten und Benachteiligungen zwischen den Geschlechtern abzubauen, ergeben sich aus diesen Befunden eine Reihe von Implikationen.

Implikationen für die Soziale Arbeit

Zum ersten gibt es wenig Wissen und Handlungsrountinen im professionellen Erkennen von und im Umgang mit Gaslighting als spezifische Form emotionalen Missbrauchs. Vor allem in Beratungskontexten der Familienhilfe brauchen Fachkräfte mehr Wissen über geschlechtsspezifisches Gaslighting, um diesen zu erkennen und nicht auf institutioneller Ebene noch weiterzuführen. *Howard* (2019) macht darauf aufmerksam, dass für den therapeutischen Umgang mit Opfern von Gaslighting eine grundsätzlich andere Herangehensweise nötig ist. Die Symptome der Opfer (Selbstzweifel, Schuldumkehr, Ruminieren, Verwirrung etc.) sind Kennzeichen des Missbrauchs, und nicht Anzeichen einer psychischen Störung der Opfer. In Sabines Fall wäre es u.U. ratsam, sie parteinehmend darin zu bestärken, Unterstützung vehement einzufordern und das Verhalten des Vaters nicht zu rechtfertigen. Insbesondere für Paar- und Familienberatungen sollte das oft unhinterfragt positive Verständnis von Vergebung, Authentizität, Gefühlsarbeit und der GfK in Frage gestellt werden. Hierbei ist zu bedenken, dass diese Begriffe von beiden Geschlechtern genutzt, aber mit konträren Bedeutungen belegt sind. Diese unterschiedliche Ausgangsbasis ermöglicht u.U. erst geschlechtsspezifisches Gaslighting. Insbesondere Frauen und annullierte Männer sollten im oppositionellem Kommunikationsstil (*Overall; McNulty 2017, S. 2*) gestärkt werden.

Die Soziale Arbeit steht zweitens vor der Herausforderung, unter Umständen kontra intuitiv vorgehen zu müssen, denn durch Vergebung und Selbstbeziehung scheinen Konflikte ja gelöst bzw. werden gar nicht sichtbar. Eine für Gaslighting sensible Beratung könnte daher Konflikte sogar hervorholen. Vor diesem Hintergrund ist auch ein zunächst gelungen erscheinendes Coparenting nach der Trennung genauer zu untersuchen. Zumal, darauf geben die hier dargestellten Befunde Hinweise, der Missbrauch den Partner:innen gar nicht bewusst ist. Es sollten daher die Grenzen einer Beratung und die Möglichkeiten der Psychoedukation und Stärkung der gegaslighteten Klient:innen abgewogen werden.

Zum dritten sollte Aufklärung über die verschiedenen Familien- und Partnerschaftsleitbilder und ihre möglichen Risiken im Trennungsfall erfolgen. Es sollte in Anbetracht der hohen Scheidungszahlen im Erziehungs- Familienbildungs- und Bildungsbereich mehr Gewicht auf Beziehungsgestaltung gelegt werden. Fächer dieser Art fehlen bisher weitgehend in den Curricula. Menschen sollten durch Aufklärung dazu befähigt werden, hinsichtlich der Wahl ihres Familienmodells eine informierte Entscheidung zu treffen. Zudem sollten Möglichkeiten besprochen werden, wie die Care-Verantwortung in Familien so aufgeteilt werden kann, dass keine geschlechtsspezifischen Benachteiligungen entstehen.

Literatur

Böhm, Andreas: Theoretisches Codieren: Textanalyse in der Grounded Theory. In: Flick, Uwe; v. Kardoff, Ernst; Steinke, Ines (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Hamburg 2012, S. 475-485

Burschel, Maria: Trennung in Verbundenheit? Partnerschaftsleitbilder und Trennungsverläufe in Intentionalen Gemeinschaften und anderen sozialen Milieus. Dissertation. In: <https://edoc.ub.uni-muenchen.de/view/autoren/Burschel=3AMaria=3A=3A.html> (veröffentlicht 2021; abgerufen am 2.4.2021)

Connell, Raewyn: Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeit. Wiesbaden 2015 (erst erschienen 1995)

Diabaté, S.: Partnerschaftsleitbilder heute: Zwischen Fusion und Assoziation. In: Schneider, N.; Diabaté, S.; Ruckdeschel, K. (Hrsg.): Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und Familienleben. 2018, S. 77-98

Durvasula, Ramani: Don't you know who I am? How to stay sane in an era of narcissism, entitlement, and incivility. New York 2019

Felber, Annika: Du tust mir nicht gut! Toxische Beziehungen erkennen und sich aus ihnen lösen. Paderborn 2022

(https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=tqCTEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=toxische+Beziehungen&ots=dFqqvegyL3&sig=nE3OPN_De8CpEhC7pASv3Okq04M&redir_esc=y#v=onepage&q=toxische%20Beziehungen&f=false; abgerufen am 31.10.2022)

Freyd, Jennifer: Betrayal Trauma. In: Reyes, Gilbert (Hrsg.): The encyclopedia of psychological trauma. Hoboken, N.J 2008, S. 76

Gebauer, Jochen E.; Sedikides, Constantine; Verplanken, Bas; Maio, Gregory R.: Communal narcissism. In: Journal of personality and social psychology 5/2012, S. 854-878

Giddens, Anthony: Wandel der Intimität. Sexualität, Liebe und Erotik in modernen Gesellschaften. Frankfurt a.M. 1993

Glaser, Barney G.; Strauss, Anselm L.: Grounded theory. Strategien qualitativer Forschung. Bern 2010

Grundmann, M.: Argumente für eine sozialisationstheoretische Bestimmung sozialer Nachhaltigkeit. In: SuN - Soziologie und Nachhaltigkeit 05/2016, S. 1-15

Hein, Monika: Empathie. Ich weiß, was du fühlst. Offenbach 2018

Howard, Vickie: Recognising Narcissistic Abuse and the Implications for Mental Health Nursing Practice. In: Issues in mental health nursing 8/2019, S. 644-654

Hubert, Martin: Psycho-Revolution - Neustart für die Diagnosen der Psychiatrie. In: <https://www.deutschlandfunk.de/psychiatrie-diagnosen-icd-100.html> (veröffentlicht 2022; abgerufen am 31.10.2022)

Kunze, Iris: Soziale Innovationen für eine zukunftsfähige Lebensweise. Dissertation. 2009

Kunze, Iris: Soziale Innovation für eine zukünftige Lebensweise. Gemeinschaften und Ökodörfer als Experiment. In: Eurotopia-Verzeichnis 2014

Logan, Mathew: Held Hostage by the One You Love. In: Violence and Gender 2/2018, S. 67-69

Merzeder, Christine: Wie schleichendes Gift. Narzisstischen Missbrauch in Beziehungen überleben und heilen. 2015

- Mogilski**, Justin K.; Reeve, Simon D.; Nicolas, Syllis C.; Donaldson, Sarah H.; Mitchell, Virginia E.; Welling, Lisa L.: Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships. In: Archives of sexual behavior 6/2019, S. 1811-1828
- Overall**, Nickola; McNulty, James: What Type of Communication during Conflict is Beneficial for Intimate Relationships? In: Current Opinion in Psychology 2017, S. 1-5
- Reim**, Julia; Amberg, Stefanie; Lux, Ulrike; Zimmermann, Janin; Walper, Sabine (2022): Elterliches Konfliktniveau nach Trennung: Eine latente Profilanalyse. 52. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Universität Hildesheim 2022, 14.09.2022
- Rosenberg**, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn 2016 (<https://elibrary.utb.de/doi/book/10.5555/9783955716103>)
- Ruckdeschel**, K.: Verantwortete Elternschaft: "Für die Kinder nur das Beste". In: Schneider, N.; Diabaté, S.; Ruckdeschel, K. (Hrsg.): Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und Familienleben. 2018, S. 191-206
- Sarkis**, Stephanie: Healing from Toxic Relationships. 10 essential steps to recover from gaslighting, narcissism, and emotional abuse. New York 2022
- Schadler**, Cornelia; Villa, Paula: Polyviduen. Liebe und Subjektivierung in Mehrfachpartnerschaften. In: GENDER-Zeitschrift für GESchlecht, Kultur, Gesellschaft 1/2016, S. 11-26
- Schneider**, N.; Diabaté, S.; Ruckdeschel, K. (Hrsg.): Familienleitbilder in Deutschland. Kulturelle Vorstellungen zu Partnerschaft, Elternschaft und Familienleben. 2018
- Sinus-Milieus Deutschland**: Sinus-Milieus Deutschland. In: <https://www.sinus-institut.de/sinus-milieus/sinus-milieus-deutschland> (veröffentlicht 2022; abgerufen am 31.10.2022)
- Stronczyk**, Steffi: Narzissmus in Beziehungen - Warum Trennungen so schwer sind. In: <https://www.swr.de/swr1/rp/programm/narzissmus-102.html> (veröffentlicht 2021; abgerufen am 31.10.2022)
- Twenge**, Jean: Teaching Generation Me. In: Teaching of Psychology 1/2013, S. 66-69
- Twenge**, Jean M.; Campbell, William K.: The narcissism epidemic. Living in the age of entitlement. New York, London, Toronto, Sydney, New Delhi 2013
- Vater**, Aline; Moritz, Steffen; Poepke, Stefan: Does a narcissism epidemic exist in modern western societies? Comparing narcissism and self-esteem in East and West Germany. In: PloS one 1/2018
- Walper**, Sabine; Langmeyer, Alexandra: Belastungs- und Unterstützungsfaktoren für die Entwicklung von Kindern in Trennungsfamilien. In: Volbert, Renate; Huber, Anne; Jacob, André; Kannegießer, Anja (Hrsg.): Empirische Grundlagen der familienrechtlichen Begutachtung. Familienpsychologische Gutachten fundiert vorbereiten. Göttingen 2019, S. 13-50
- Witzel**, Andreas; Reiter, Herwig: The Problem-Centred Interview. London 2012 (<http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1046516>)