# Wenn du deiner Erinnerung nicht mehr traust




**Wie Gaslighting deine Selbstwahrnehmung erschüttern kann und du wieder Vertrauen in deine Wahrnehmung entwickelst.**

Erfolgsebook

**Wenn du deiner Erinnerung nicht mehr traust**

Wie Gaslighting deine Selbstwahrnehmung erschüttern kann und du wieder Vertrauen in deine Wahrnehmung entwickelst.

Erfolgsebook

Andreas Schulze Verlag

https://erfolgsebook.com

Leseprobe

**Inhaltsverzeichnis**

Vorwort

Kapitel 1 – Die Lücke im Kalender

Kapitel 2

Kapitel 3 – Was auf dem Fahrplan steht

Kapitel 4 – Das Notizbuch und der Zweifel

Kapitel 5 – Der umgedrehte Vorwurf

Kapitel 6

Kapitel 7 – Der Zeuge im Raum

Kapitel 8 – Was der Körper erinnert

Kapitel 9 – Die Frage, die sie nicht stellen durfte

Kapitel 10 – Der Moment, in dem sie innehält

Kapitel 11 – Woher der Zweifel kommt

Kapitel 12 – Warum sie blieb

Kapitel 13 – Der Nebel

Kapitel 14 – Der Beweis, der nichts änderte

Kapitel 15 – Der erste kleine Schritt

Kapitel 16 – Die Nacht danach

Kapitel 17 – Die Freundin, die nicht mehr fragte

Kapitel 18 – Der Unterschied zwischen Zweifel und Misstrauen

Kapitel 19 – Die Stimme für andere

Kapitel 20 – Die Korrektur am Mittagstisch

Kapitel 21 – Kein Gericht

Kapitel 22 – Die andere Seite des Zweifels

Kapitel 23 – Der stille Vergleich

Kapitel 24 – Die eigene Wohnung

Kapitel 25 – Das Gespräch, das sie führte

Kapitel 26 – Die erste Nacht in der Stille

Kapitel 27 – Der Maßstab

Kapitel 28 – Die Grenze

Kapitel 29 – Das Café am Markt

Kapitel 30 – Die Entscheidung, die keine ist

Kapitel 31

Kapitel 32 – Das Weihnachtsessen

Kapitel 33 – Die Wohnung, die ein Zuhause wird

Kapitel 34 – Der Rückfall

Kapitel 35 – Die Frau im Kurs

Kapitel 36 – Die zweite Frage

Kapitel 37 – Die dritte Frage

Kapitel 38 – Der Spaziergang

Kapitel 39 – Die eigene Stimme

Kapitel 40 – Der Test

Kapitel 41 – Die Unterhaltung, die anders war

Kapitel 42 – Die Entscheidung, die sie traf

Kapitel 43 – Die Kollegin mit dem Zettel

Kapitel 44 – Der Rückfall, der keiner war

Kapitel 45 – Das Essen im Restaurant

Kapitel 46 – Die Beschwerde, die keine war

Kapitel 47 – Der Satz, der sie traf

Kapitel 48 – Die Angst, allein zu sein

Kapitel 49 – Die Bewerbung

Kapitel 50 – Die Schale, die hielt

Kapitel 51 – Der Rückschlag

Kapitel 52 – Die Nacht, in der sie nicht schlief

Kapitel 53 – Der Anruf

Kapitel 54 – Das Vorstellungsgespräch

Kapitel 55 – Die Zusage

Kapitel 56 – Die Nachricht an Ruben

Kapitel 57 – Die erste Teamrunde

Kapitel 58 – Die Entscheidung, die wehtat

Kapitel 59 – Der Samstag im Park

Kapitel 60 – Der Sommer beginnt

Kapitel 61 – Das Gespräch mit der Mutter

Kapitel 62 – Die Einladung

Kapitel 63 – Der Abend mit Ruben

Kapitel 64 – Die junge Fahren kommt zurück

Kapitel 65 – Der Satz, der nicht mehr kam

Kapitel 66 – Die innere Stimme

Kapitel 67 – Die Abmahnung

Kapitel 68 – Der Ausflug

Kapitel 69 – Die Ausbildung

Kapitel 70 – Die erste Gehaltsverhandlung

Kapitel 71 – Der Winter kommt

Kapitel 72 – Das erste Weihnachten allein

Kapitel 73 – Die Neue im Team

Kapitel 74 – Der Anruf von Lisa

Kapitel 75 – Die Entscheidung über die Wohnung

Kapitel 76 – Die Neue im Büro

Kapitel 77 – Der Rückschlag von Ruben

Kapitel 78 – Der Besuch der Mutter

Kapitel 79 – Das Projekt

Kapitel 80 – Der Wochenendausflug

Kapitel 81 – Die Begegnung mit Nele

Kapitel 82 – Die Frage, die sie sich selbst stellte

Kapitel 83 – Das Gespräch über die Zukunft

Kapitel 84 – Die Feier im Betrieb

Kapitel 85 – Der Workshop

Kapitel 86 – Der Brief an sich selbst

Kapitel 87

Kapitel 88 – Der Rückschlag von außen

Kapitel 89 – Das Gespräch mit dem Team

Kapitel 90 – Der Abschied von der alten Jana

Kapitel 91 – Die zentrale Planung

Kapitel 92 – Der Anruf aus der Zentrale

Kapitel 93 – Die Entscheidung

Kapitel 94 – Die erste Sitzung in der Zentrale

Kapitel 95 – Das Essen mit Mira und Elif

Kapitel 96 – Der Spaziergang im Schnee

Kapitel 97 – Die Entscheidung über die Zukunft

Kapitel 98 – Das Gespräch bei Kerzenlicht

Kapitel 99 – Der Weg, den sie gegangen ist

Kapitel 100 – Der bleibende Gedanke

Nachwort

Haftungsausschluss

**Vorwort**

Erinnerung ist kein sauberes Protokoll. Sie ist lebendig, sie verschiebt Gewichtungen, sie lässt Details verblassen und andere deutlicher hervortreten. Dass Menschen sich unterschiedlich an denselben Abend erinnern, ist normal. Gefährlich wird es an einer anderen Stelle: wenn dir wiederholt eingeredet wird, deine Wahrnehmung sei grundsätzlich falsch, du übertriebest, du hättest das nie gesagt, du bildetest dir etwas ein. Wenn aus einem Missverständnis ein Muster wird und du irgendwann nicht mehr prüfst, ob die andere Person sich irrt, sondern nur noch, was mit dir nicht stimmt.

Gaslighting beschreibt ein solches Muster. Der Begriff ist kein medizinischer Befund und keine Diagnose. Er meint Situationen, in denen jemand die Wahrnehmung eines anderen Menschen so lange und so gezielt infrage stellt, dass dieser beginnt, an sich selbst zu zweifeln. Das kann in einer Partnerschaft geschehen, in einer Familie, am Arbeitsplatz oder in anderen Abhängigkeiten. Es ist nicht einfach ein Streit über die Vergangenheit. Es ist ein Angriff auf dein Recht, deine eigenen Eindrücke ernst zu nehmen.

Dieses Buch begleitet Jana. Sie ist eine erfundene Figur, und ihre Geschichte ist erzählt, nicht dokumentiert. Keine Passage ist als echter Fallbericht gemeint. Was in ihr sichtbar wird, sind Muster, die viele Menschen kennen: das Zögern vor der eigenen Aussage, das Nachrechnen, wer wann was gesagt hat, die Entschuldigung, die man vorsorglich schon im Kopf formuliert. Du wirst Jana durch Zweifel, Wut, Rückfälle und kleine Klarheiten begleiten. Du wirst sehen, wie sie lernt, Wahrnehmung nicht mit Beweis zu verwechseln und trotzdem bei sich zu bleiben.

Es geht nicht darum, dir einzureden, du müsstest jederzeit alles richtig erinnern. Menschen vergessen, verwechseln, deuten um. Es geht darum, den Unterschied zu erkennen zwischen einem ehrlichen Irrtum und einem wiederholten Muster, das deine Selbstwahrnehmung aushöhlt. Dieser Unterschied ist nicht immer sofort sichtbar. Oft wird er erst sichtbar, wenn du aufhörst, dich allein dafür verantwortlich zu machen, dass zwei Menschen zwei Versionen haben.

Wenn du dich in belastenden oder gewaltsamen Beziehungsmustern befindest, ist ein Buch keine ausreichende Hilfe. Es ersetzt keine Therapie, keine Beratung und keine medizinische oder rechtliche Unterstützung. Es kann dir Sprache geben, Orientierung und einen ersten Schritt. Mehr nicht. Aber auch nicht weniger.

**Kapitel 1 – Die Lücke im Kalender**

Am Freitag um Viertel vor drei stand Jana in der Leitstelle und hörte einem Fahrer zu, der erklärte, warum er seine Schicht nicht antreten konnte. Sie hörte nicht nur zu, sie rechnete gleichzeitig. Wer konnte die Route übernehmen? Welche Pause musste verschoben werden? Welche Anschlüsse würden sich verändern? Sie war seit sechs Jahren Disponentin bei einem regionalen Busunternehmen, und ihr Kopf arbeitete bei solchen Problemen ruhig und schnell.

Ruben rief an, als sie den Ersatzfahrer endlich erreicht hatte. Er sprach mit dieser freundlichen Selbstverständlichkeit, die sie anfangs beruhigend gefunden hatte. „Du wolltest meine Mutter um vier abholen“, sagte er. „Vom Bahnhof. Ich schaffe es nicht rechtzeitig.“

Jana hielt den Telefonhörer etwas fester. „Heute?“

„Ja, heute. Wir haben es doch besprochen. Du hast gesagt, du übernimmst das.“

Sie sah auf den Bildschirm, auf dem noch der Schichtplan geöffnet war. Sie versuchte, sich an das Gespräch zu erinnern. Sie erinnerte sich an Rubens Mutter, an eine Bahnfahrt, an eine vage Erwähnung irgendwann in der Woche. Aber an eine feste Absprache? Nichts.

„Ich weiß nicht“, sagte sie. „Ich habe das nicht so im Kopf.“

Ruben seufzte, aber nicht unfreundlich. „Schatz, du hast so viel um die Ohren. Ich habe es dir am Mittwoch gesagt. Du warst gerade dabei, die Listen für nächste Woche zu sortieren. Vielleicht ist es untergegangen.“

Vielleicht war es untergegangen. Das war möglich. Jana arbeitete oft mit halber Aufmerksamkeit, wenn zu Hause noch etwas besprochen wurde. Sie entschuldigte sich, sagte, sie werde es einrichten, und Ruben bedankte sich. Nach dem Gespräch blieb ein flaues Gefühl zurück, aber sie schob es beiseite. Es gab Arbeit.

Als sie später die Wohnung betrat, hing der Kalender im Flur. Ein Blatt mit großen Kästchen, an dem sie beide Termine eintrugen. In Rubens Handschrift stand am Samstag: „14:10 Helga abholen – J.“ Jana stand davor und las die Zeile dreimal. Sie versuchte, sich dabei zuzuhören. Hatte sie das gesagt? Hatte sie wirklich gesagt, sie würde fahren? Oder hatte Ruben es aufgeschrieben, weil er wollte, dass sie es übernahm?

Sie fragte ihn, als er kurze Zeit später hereinkam. „Ich habe das gar nicht erinnert“, sagte sie. „Hast du das selbst eingetragen?“

Ruben stellte seine Tasche ab und sah sie an. „Du hast mich darum gebeten. Du sagtest, ich soll es aufschreiben, weil du sonst wieder alles vergisst.“

Wieder. Das Wort blieb an ihr hängen. „Ich vergesse nicht alles“, sagte sie.

„Das habe ich auch nicht gesagt.“ Ruben hob die Hände, als wolle er sie beruhigen. „Ich sage nur, was du gesagt hast. Du warst in Eile. Ich habe es aufgeschrieben. Ist doch nicht schlimm.“

Es war nicht schlimm. Sie wollte nicht aus einer Kleinigkeit einen Streit machen. Sie holte Helga vom Bahnhof ab, trug den Koffer, erkundigte sich nach der Fahrt. Helga sprach

freundlich, aber dann sagte sie: „Ruben meinte, du hast es beinahe vergessen. Gut, dass er es aufgeschrieben hat."

Jana lächelte. „Ja. Gut, dass er es aufgeschrieben hat."

Auf dem Rückweg saß sie im Auto und fragte sich, warum sie sich für etwas entschuldigt hatte, an das sie sich nicht erinnerte. Sie hatte einen Fehler zugegeben, ohne zu wissen, ob sie ihn gemacht hatte. Und sie merkte, dass Ruben in ihrer gemeinsamen Geschichte bereits geschrieben hatte, was sie gewesen war: jemand, der Termine vergisst, jemand, der Unterstützung braucht, jemand, dem man freundlich hinterherräumt.

Nicht die fehlende Zeile beunruhigte sie, sondern dass sie sich für ihre eigene Erinnerung entschuldigt hatte.

**Aus Kapitel 10 – Der Moment, in dem sie innehält**

Es war ein Dienstagabend Ende Oktober, und Jana stand in der Küche und schnitt Zwiebeln. Ruben saß im Wohnzimmer und sah Nachrichten. Sie hörte seine Stimme durch die halboffene Tür, nicht die Worte, nur den Klang. Es war ein ruhiger Abend. Nichts war passiert. Kein Streit, keine Versicherung, kein Kalender.

Jana schnitt die Zwiebeln und merkte, dass sie innerlich eine Entschuldigung vorbereitete. Sie wusste nicht, wofür. Vielleicht dafür, dass das Essen später fertig war. Vielleicht dafür, dass sie die falschen Zwiebeln gekauft hatte. Vielleicht dafür, dass sie in letzter Zeit so angespannt war. Sie hielt das Messer an und sah auf das Schneidebrett. Sie war allein in der Küche, niemand hatte sie kritisiert. Und trotzdem stand sie da und formulierte Sätze, mit denen sie sich für etwas entschuldigen würde, das noch nicht geschehen war.

Sie legte das Messer weg und ging ins Wohnzimmer. Ruben sah auf. „Alles okay?"

„Ja", sagte sie. Dann sagte sie: „Nein." Sie setzte sich ihm gegenüber. „Ich merke gerade, dass ich mich ständig auf etwas vorbereite. Als müsste ich mich gleich rechtfertigen. Und ich weiß nicht, wofür."

Ruben sah sie an. Sein Gesicht war ruhig, aber sie sah, wie sich etwas in seinen Augen zusammenzog. „Ich habe nichts gesagt."

„Ich weiß. Es liegt nicht an dir. Es liegt an mir." Jana hörte sich den Satz sagen und wusste, dass er falsch war. Sie nahm ihn zurück. „Nein, das stimmt nicht. Es liegt nicht nur an mir. Ich habe das Gefühl, dass ich in unserer Beziehung ständig auf der Hut bin. Und ich möchte verstehen, warum."

Ruben lehnte sich zurück. „Ich auch." Er sagte es leise, und Jana wusste nicht, ob er es ernst meinte oder ob er nur Zeit gewann. „Was möchtest du wissen?"

Jana holte tief Luft. Sie hatte keine Liste, keine Beweise, kein Notizbuch. Sie hatte nur sich. „Ich möchte wissen, ob du merkst, dass du mir oft erklärst, was ich denke oder fühle. Und ob du bereit bist, damit aufzuhören."

Ruben schwieg lange. Dann sagte er: „Ich glaube nicht, dass ich das tue. Aber wenn du das so erlebst, dann tut es mir leid." Er machte eine Pause. „Ich weiß nicht, wie ich anders mit dir

sprechen soll. Ich versuche, ehrlich zu sein. Und du sagst mir, dass meine Ehrlichkeit dich verletzt.“

Jana hörte den Satz und wusste, dass sie ihn nicht lösen konnte. Sie konnte nicht beweisen, dass er etwas tat, was er nicht einsah. Sie konnte nur bei sich bleiben. „Ich sage nicht, dass du mich verletzt. Ich sage, dass ich mich nach unseren Gesprächen oft kleiner fühle als vorher. Und ich möchte nicht mehr so weitermachen.“

Ruben sah sie an. „Willst du die Beziehung beenden?“

Jana spürte, wie ihr Herz schneller schlug. Sie hatte diese Frage gefürchtet. Sie wusste keine Antwort. „Ich will nicht, dass es so weitergeht. Ob das bedeutet, dass wir uns trennen, weiß ich nicht. Ich weiß nur, dass ich aufhören muss, mich für meine Wahrnehmung zu entschuldigen.“

Ruben nickte langsam. Er sagte nichts. Jana stand auf und ging zurück in die Küche. Sie beendete das Essen, und sie aßen zusammen, und sie sprachen über die Arbeit, und es war fast wie immer. Aber Jana wusste, dass etwas sich verschoben hatte. Sie hatte zum ersten Mal ausgesprochen, dass sie nicht mehr so weitermachen wollte. Sie hatte es nicht perfekt gesagt. Sie hatte Angst. Aber sie hatte es gesagt.

Am Abend lag sie im Bett und dachte an den Satz, den sie aufgeschrieben hatte. Ich muss mich nicht kleiner machen. Sie hatte ihn in der Küche gedacht, während sie Zwiebeln schnitt. Sie hatte ihn nicht gesagt, aber sie hatte danach gehandelt. Das war ein Anfang.

Die Leseprobe endet hier. Das vollständige E-Book findest du auf der Seite des Titels.

https://erfolgsebook.com

Mehr vom Andreas Schulze Verlag: https://erfolgsebook.com