Die Wahrheit, die keine ist – Warum manche Menschen in ihrer eigenen Realität leben

Wenn Erinnerungen verschwimmen, Widersprüche ausgeblendet werden und am Ende nur eine Wahrheit übrig bleibt: die eigene. – Warum leben manche Menschen in ihrer eigenen Bubble?

Du erzählst von einer Situation, die genau so passiert ist. Du weißt es, weil du dabei warst, weil du jedes Detail noch vor Augen hast. Aber die andere Person sieht das anders. Nein, das war nicht so. Du übertreibst. Du hast das falsch verstanden.

Je mehr du versuchst, dich zu erklären, desto mehr verzerrt sich das Gespräch. Plötzlich wirst du derjenige, der sich verteidigen muss. Und irgendwann beginnst du an dir selbst zu zweifeln.

Hast du es dir vielleicht doch falsch gemerkt? Warst du wirklich zu empfindlich?

Menschen, die sich ihre eigene Wahrheit konstruieren, begegnen uns überall – in Beziehungen, in Freundschaften, am Arbeitsplatz. Sie verändern die Realität nicht durch offensichtliche Lügen, sondern durch subtile Verschiebungen. Sie erinnern sich nur an das, was ihnen passt. Sie vergessen, was unbequem ist. Und am Ende existiert nur noch eine einzige Version der Geschichte: ihre eigene.

Quelle:
https://blog.kumhofer.at/die-wahrheit-die-keine-ist-warum-manche-menschen-in-ihrer-eigenen-realitaet-leben/

Aber warum tun sie das?

Die Wahrheit, die sich biegt

Es fängt oft harmlos an. Vielleicht hast du einen Freund, der sich nie an Abmachungen hält. Du erinnerst ihn daran, dass ihr euch für heute Abend verabredet hattet, aber er zuckt nur die Schultern: *„Ich hab nie gesagt, dass es fix ist.“*

Vielleicht bist du in einer Beziehung, in der du dich oft missverstanden fühlst. Du sprichst über etwas, das dich verletzt hat, aber dein Partner sagt nur: *„So war das nicht gemeint. Du interpretierst zu viel hinein.“*

Vielleicht hast du eine Kollegin, die dir für eine Idee, die ihr gemeinsam besprochen habt, plötzlich keine Anerkennung mehr gibt. Sie kann sich nicht erinnern, dass du etwas beigetragen hast – in ihrer Welt war es ihre eigene Idee.

Das Problem ist nicht, dass sie dich bewusst belügen. Das Problem ist, dass sie ihre eigene Realität erschaffen, in der sie immer richtig liegen. Und je öfter sie es tun, desto fester verankert sich diese Realität in ihrem Kopf.

Der Psychologe Leon Festinger fand bereits in den 1950er-Jahren heraus, dass Menschen mit Widersprüchen in ihrem Weltbild nur schwer umgehen können. In seiner Theorie der kognitiven Dissonanz, die 1957 an der Stanford University veröffentlicht wurde, beschreibt er, dass Menschen sich zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden müssen, wenn sie mit einer unbequemen Wahrheit konfrontiert werden: Sie ändern ihr Verhalten – oder sie ändern ihre Wahrnehmung der Realität. Die meisten entscheiden sich für Letzteres. Wenn jemand sein Fehlverhalten nicht erträgt, verändert er lieber seine Erinnerung daran, als sich Fehler einzugestehen.

Die Welt, die sie sich zurechtlegen

Jeder Mensch interpretiert die Realität ein bisschen anders. Aber manche gehen noch weiter – sie sortieren die Welt so um, dass sie perfekt in ihr Selbstbild passt.

Die Harvard-Studie „The Seven Sins of Memory“ von Daniel Schacter hat gezeigt, dass sich unser Gedächtnis nicht wie eine Kamera verhält, sondern wie ein Erzähler, der die Geschichte immer wieder neu schreibt. Die Studie belegt, dass Menschen Erinnerungen unbewusst verändern, Details weglassen oder hinzufügen, um sie an ihre eigene Realität anzupassen. Manche tun das aus Selbstschutz, andere aus Bequemlichkeit. Und wieder andere ganz bewusst, um ihre eigene Version der Wahrheit durchzusetzen.

Manche sehen sich als Opfer und erinnern sich deshalb nur an Momente, in denen sie schlecht behandelt wurden – nie an Momente, in denen sie selbst ungerecht waren.

Manche halten sich für großzügig und vergessen deshalb sofort jede Situation, in der sie egoistisch gehandelt haben – aber erinnern sich detailliert an jede Kleinigkeit, die sie für andere getan haben.

Manche wollen immer die Kontrolle behalten und drehen Gespräche so lange um, bis die andere Person an ihrer eigenen Erinnerung zweifelt. Das nennt man Gaslighting – eine

---

Quelle:
https://blog.kumhofer.at/die-wahrheit-die-keine-ist-warum-manche-menschen-in-ihrer-eigenen-realitaet-leben/

Manipulationstaktik, die laut einer Studie der University of Michigan (2019) besonders in engen Beziehungen auftritt. In dieser Studie wurden Paare untersucht, in denen ein Partner regelmäßig die Wahrnehmung des anderen infrage stellte. Die Ergebnisse zeigten, dass Gaslighting oft dazu führt, dass das Opfer nach und nach sein eigenes Erinnerungsvermögen infrage stellt – und irgendwann einfach aufhört, sich zu wehren.

Was das mit uns macht

Wenn du mit einem Menschen zu tun hast, der seine eigene Realität baut, fühlst du dich irgendwann erschöpft.

Du versuchst zu diskutieren, aber alles, was du sagst, wird verdreht. Du versuchst, Dinge klarzustellen, aber sie verschwimmen nur noch mehr. Und irgendwann fragst du dich: *Bringt es überhaupt etwas?*

Das Fatale ist, dass diese Dynamik oft schleichend passiert. Anfangs ist es nur eine kleine Meinungsverschiedenheit. Doch nach und nach wird jedes Gespräch zu einem Machtspiel. Es geht nicht mehr darum, was wirklich passiert ist – es geht nur noch darum, wer sich am überzeugendsten erinnert.

Die Sozialpsychologin Paige Sweet von der University of Michigan beschreibt in ihrer Forschung, dass Menschen, die häufig mit Gaslighting konfrontiert sind, überdurchschnittlich oft unter Angstzuständen und depressiven Verstimmungen leiden. Denn wenn sich eine Person nicht mehr sicher sein kann, ob ihre eigene Wahrnehmung stimmt, wird sie manipulierbar.

Wie man damit umgeht

Es gibt keinen einfachen Weg, um mit Menschen umzugehen, die sich ihre eigene Wahrheit zurechtlegen. Aber es gibt Möglichkeiten, sich selbst davor zu schützen.

Die Psychologin Elizabeth Loftus, die an der University of California zu Gedächtnisverzerrung forscht, empfiehlt, sich selbst immer wieder bewusst zu machen, dass Erinnerungen nicht verhandelbar sind. Wenn jemand eine falsche Darstellung der Realität immer wieder wiederholt, kann das dazu führen, dass du selbst beginnst, an deiner Wahrnehmung zu zweifeln. Ihre Forschung zeigt, dass es wichtig ist, sich regelmäßig Notizen oder Sprachnachrichten zu machen, wenn man in einem Umfeld lebt, in dem Erinnerungen manipuliert werden.

- Akzeptiere, dass du sie nicht überzeugen kannst. Diskussionen mit solchen Menschen sind oft ein Kampf gegen Windmühlen. Je mehr du versuchst, sie aus ihrer Blase zu holen, desto mehr werden sie sich daran festklammern.
- Setze klare Grenzen. Lass dich nicht in ihre Realität hineinziehen. Wenn du merkst, dass eine Diskussion ins Leere läuft, dann sag klar: *„Ich sehe das anders. Lass uns das Thema ruhen lassen.“*
- Vertraue deiner eigenen Wahrnehmung. Lass dir nicht einreden, dass deine Erinnerung oder deine Gefühle falsch sind. Wenn sich eine Situation für dich real anfühlt, dann ist sie real. Niemand hat das Recht, deine Wahrnehmung zu manipulieren.

Quelle:
https://blog.kumhofer.at/die-wahrheit-die-keine-ist-warum-manche-menschen-in-ihrer-eigenen-realitaet-leben/

Realität ist nicht verhandelbar – oder doch?

Wir alle erinnern uns an Dinge auf unsere eigene Weise. Aber es gibt einen Unterschied zwischen einer subjektiven Sichtweise und einer komplett selbstgebauten Realität.

Wenn du mit jemandem zu tun hast, der sich die Welt so baut, wie sie ihm passt, hast du zwei Möglichkeiten: Mitspielen – oder aussteigen.

Denn wer ständig gegen eine Lüge kämpft, vergisst irgendwann, was die Wahrheit war.