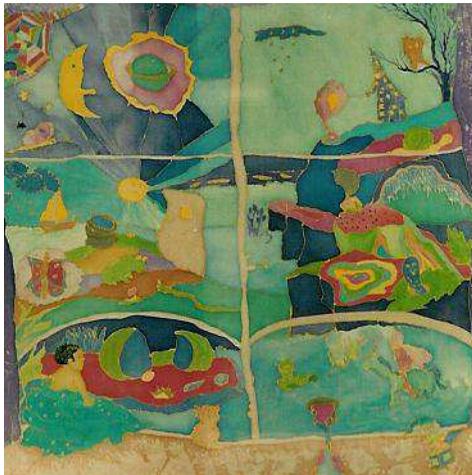
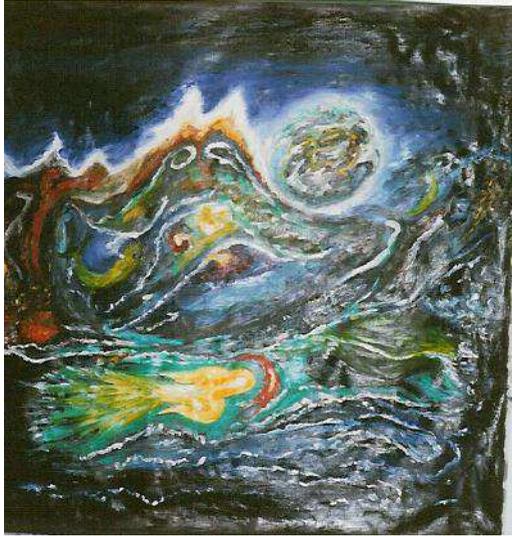


Sabine Marya
Das neue HAND IN HAND



Sabine Marya

Das neue
HAND IN HAND

Ein Selbsthilfebuch für Unterstützer,
Begleiter, Freunde und Partner
von Menschen mit multipler Persönlichkeit

illustriert von Didi Lindewald

Das neue HAND IN HAND

Für alle Menschen, die sich einsetzen für Menschen mit schwerster Traumatisierung,
ganz besonders für Christiane Riegel, für Frau Gössl, Herrn Dr. Baudisch & Michaela Huber sowie für die Frauen vom Frauennotruf Husum und Flensburg.

Danke, für den großartigen Einsatz für Betroffene!

*Und ich erlebte,
wie sich diese gemarterte,
auf dem Boden kriechende Raupe
in einen bunten Schmetterling verwandelte,
der sich mit mir in die Lüfte erhob.*

Und gemeinsam lernten wir fliegen!

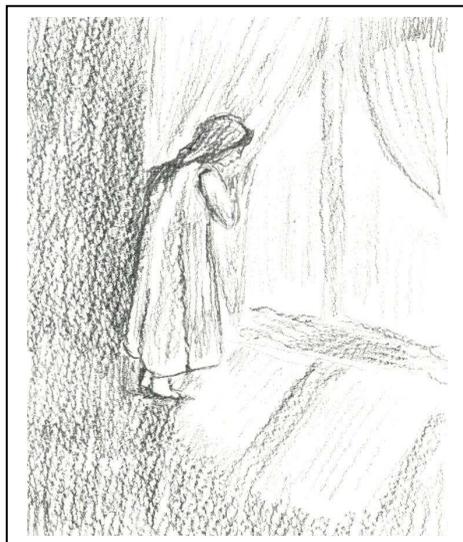
Mit dem Verkauf dieses Buches wurden früher die Frauenberatungsstellen in Husum und Niebüll unterstützt, sämtliche Gewinne flossen in den Förderverein.

Heute stelle ich das Buch als pdf kostenlos zur Verfügung, doch ich bitte weiterhin um eine Spende für den Frauennotruf Husum oder für eine ähnliche Einrichtung Eurer Wahl. Danke!

Sabine Marya

Förderverein „Notruf“ in Husum“.

Spendenkonto:
Nordostseesparkasse Husum, BLZ 21750000
Konto - Nr.: 121082648



Zu den Bildern in diesem Buch:

Die Bilder in diesem Buch „Das neue Hand in Hand“ wurden von Didi Lindewald gemalt.

Sie sind wie die Texte auf den Seiten 35, 141, 176 dem Buch „Trauma – Labyrinth, ein Buch zum Thema PTBS aus der Sicht einer Betroffenen“ entnommen und wurden mit freundlicher Genehmigung des Engelsdorfer Verlages abgedruckt.

Dieses Bild ist aus dem „Regenbogenland-Buch“.



Danke an Didi, dass die Bilder hier in diesem Buch sein dürfen und es damit so bereichern!

Inhalt

S. 9 - „**Heimat**“, ein Märchen

S. 11 - **Vorwort**

S. 13 - **1. EINFÜHRUNG IN MPS/ DIS**

(Diagnose, Symptome, Ursache, Heilungschancen, umstrittene Diagnose)

S. 19 - **2. MPS/ DIS - UND JETZT ?**

(Situation nach der Diagnosestellung, eigene Gefühle, Interviews, Unterstützung von außen)

S. 31 - **3. ERFAHRUNGSBERICHTE VON BETROFFENEN UND BEGLEITERN**

S. 46 - **4. EINANDER BEGEGNEN**

(eigene Bedürfnisse, Bedürfnisse und Grenzen der Frau mit MPS, MPS- Ursachen, von Uschi Baaken: zwischen Ohnmacht und Rachephantasien)

S. 63 - **5. SICH AUFEINANDER EINLASSEN**

(Auswirkungen von MPS auf das eigene Leben, eigenes Verhalten, Verwechslung mit den TäterInnen, eigene Bedürfnisse + eigene Grenzen, eigene Lebensfreude)

S. 75 - **6. UNTERSTÜTZEN UND BEGLEITEN**

(Krise + Chaos, Heilung, eigene Überforderung, Kontaktabbruch, neue gemeinsame Wege)

S. 91 - **7. DESTRUKTIVE VERHALTENSUSTER UND BEGLEITUNG IN KRISEN**

(SVV, Sucht, Programmierung, Psychose, Depression, Suizid)

S. 117 - **8. INNENKINDER UND INNENJUGENDLICHE**

(Bedürfnisse + Grenzen der Innenkinder, Alltag, Umgang + Unterstützung, Innenjugendliche)

S. 131 - **9 . AUSSENKINDER & ERFAHRUNGSBERICHTE**
(Schutz der Außenkinder, erwachsene Außenkinder)

S. 157 - **10. IN EINER PAARBEZIEHUNG LEBEN**
(Besonderheiten, Sexualität: Schwierigkeiten, Sexpause, mögliche Wege zu einer gemeinsamen gesunden Sexualität)

S. 177 - **11. BEGLEITUNG AUF BERUFLICHER ODER EHREN-AMTLICHER EBENE**
(Besonderheiten, Krise, Zwangseinweisung, Angehörigenarbeit, Selbsthilfegruppe leiten, Erfahrungsberichte)

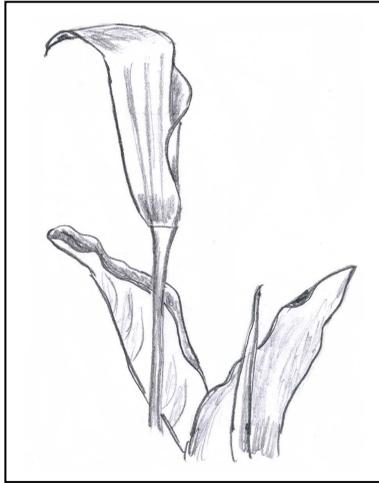
S. 195 - **12. Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene**
(Notfall- Liste, Imaginationsübungen, innere Landkarte)

S. 199 - **Nachwort** für Begleiter

S. 201 - **Nachwort** für Betroffene

S. 204 - **Danksagung**

S. 205 - **über die Autorin, Büchervorstellungen und Infos zu „Gutes mit Bertha tun“**



HEIMAT - ein Märchen

Es war einmal, vor langer Zeit, in einem fernen Land, dass dort ein kleines weißes Seelenwesen in einem Garten von unbeschreiblicher Schönheit und Harmonie lebte, wo es spielte, lachte, tanzte, sang und sich seines Lebens erfreute.

Aber eines Tages tauchte plötzlich ein gewaltiger Drache auf, der mit seinem Feuer speienden Atem den Garten verbrannte und das kleine Seelenwesen, schwarzgebrannt, aus seiner Umgebung vertrieb, in die Ödnis einer sandigen Wüste.

Tags brannte die Hitze erbarmungslos, und es schleppte sich durstgepeinigt dahin, von einem Wasserloch zum nächsten, denn sie gaben nie mehr her als einen winzigen Schluck. Giftiges und garstiges Getier schnappte nach ihm und die Körner des gnadenlosen Sandsturmes peinigten ihn.

Nachts dagegen fielen die Temperaturen, so dass das Seelenwesen erbärmlich fror und die Nachttiere rissen ihm Fetzen vom Körper oder schlugen blutige Wunden in den gemarterten Körper. Ungeziefer legte seine Eier in die Wunden ab, und entsetzlich anzu-

schauende Kriechtiere schlängelten sich um seine Füße und versetzten das gequälte Wesen in Angst und Schrecken.

Jeder Tag und jede Nacht boten neue Schrecken und neue Pein, und das Leben war zu einem entsetzlichen Überlebenskampf geworden. Die Hoffnung auf Besserung hatte es schon längst verloren, es galt nur noch, den momentanen Augenblick zu überstehen und ihn dann zu vergessen, um sich dem nächsten stellen zu können.

Eines Tages verschüttete ein heftiger Sandsturm alle Wasserlöcher, und so sehr das Seelenwesen auch grub, so fand es doch nichts außer trockene Sandkörner.

Bitter schluchzte das kleine Wesen auf. Alles schien endgültig verloren. Das Seelenwesen wünschte sich sofort zu sterben.

Doch in diesem Augenblick landete ein Vogel zu seine Füßen, dessen prächtiges Federkleid in den Farben der Welt leuchtete.

„Was tust du da?“ fragte der Vogel ernst. „Weil du aus deinem Garten vertrieben wurdest und jetzt in dieser Ödnis überleben musstest, bedeutet das doch nicht dein Ende oder dass die ganze Welt eine Ödnis sein muss, in der dich nur Not und Pein erwarten!“ Und er forderte das Seelenwesen auf, sich auf seinen Rücken zu setzen und sich von ihm über die Grenze der Wüste tragen zu lassen, hinein in eine Welt, in der es außer Sand und Felsgestein auch Blumen, Gräser, Bäume, Schmetterlinge und andere Wesen gab.

„Schau sie dir an, diese Welt!“, forderte der Vogel. „Es ist nicht der Garten, aus dem du vertrieben wurdest. Zu ihm gibt es kein Zurück. Aber es ist auch nicht die Wüste, in der du überleben musstest. Und sieh dich an: Heute bist du kein kleines Wesen mehr, dass der Feuerdrache von hier vertreiben kann. Du bist, ohne es gemerkt zu haben, gewachsen. Heute bist du groß und stark und wenn du es willst, dann kannst du dir hier ein neues Zuhause aufbauen.“

Anfangs war das Seelenwesen sehr zaghaft und ängstlich und voller Unglauben, aber allmählich wurde es immer mutiger und schließlich wagte es, nicht nur zu weinen, sondern auch wieder zu lachen, zu spielen, zu singen und zu tanzen.

Während dies geschah, verblasste das düstere Schwarz des Seelenwesen und es veränderte sich zu einem zarten Grauton, in das sich allmählich zarte Farbsprenkel mischten, die zunehmend kräftiger wurden, je mehr das Seelenwesen ankam und sich hier in dieser Welt ein neues Zuhause aufbaute, seine Heimat in ihr fand.

VORWORT

Traumatische Erlebnisse haben nicht nur Auswirkungen auf das Leben und Überleben der Betroffenen, sondern auch auf die Menschen aus ihrem sozialen Umfeld.

Die Begleitung eines multiplen Menschen erfordert Ihre wirkliche Bereitschaft, sich auf eine Gruppe von Menschen einzulassen und sie in Krisenzeiten, so weit es Ihnen möglich ist, zu begleiten, zu unterstützen und in ihrem Wachstums- und Heilungsprozess zu fördern. Es fordert die Bereitschaft zu erfahren, dass Kindern in dieser Welt Grausames angetan wird und dass es Auswirkungen auf das weitere Leben dieses Menschen hat. Machen Sie sich bewusst, auf was Sie sich einlassen und warum Sie sich dafür entscheiden.

Wie können BegleiterInnen umgehen mit plötzlichen Innenpersonenwechseln, Flashbacks, Zeitverlusten, Innenkindern und destruktiven Verhaltensmustern wie z.B. Selbstverletzung? Wie beeinflussen und beeinträchtigen die Geschichte und Symptome, die Grenzen und Bedürfnisse des traumatisierten Menschen die eigene Gegenwart?

Einander begegnen, sich aufeinander einlassen, unterstützen und begleiten und dabei nicht sich selber als unterstützender Begleiter aus den Augen zu verlieren...

Wie ist das machbar?

Und wo kann ich als Begleiter hin mit meiner Gefühlspalette aus Mitgefühl, Überforderung, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Schuld, zwischen Rachephantasien und Ohnmacht?

Dieses Selbsthilfebuch möchte Menschen dabei unterstützen, schwer traumatisierte Überlebende zu begleiten und mit ihnen Begegnung, Nähe, Freundschaft, Konflikte, Beziehung, lebendiges Miteinander zu erleben.

„Hand in Hand“ gibt nicht nur Einblick in die Gefühle, Bedürfnisse und Schwierigkeiten der Innenanteile und hilft damit, ihre Reaktionen und Aktionen ein Stück mehr begreifen und nachvollziehen zu

können und so zu einer besseren Akzeptanz und Annahme der Innenanteile zu gelangen.

Dieses Buch zeigt auch Wege auf, sich selber wahr und ernst zu nehmen mit allen Gefühlen, Bedürfnissen und Problemen, die im Kontakt mit den Innenanteilen auftauchen können. Wege, die entstanden sind bei den persönlichen Erfahrungen der Menschen, die sich an diesem Buchprojekt beteiligt haben.

Dieses Selbsthilfebuch möchte eine Brücke sein zwischen Betroffenen und ihren BegleiterInnen.
Gleichzeitig ist dieses Buch eine einzigartige Dokumentation der Situation von Menschen, die es wagen, in wirklichem Kontakt mit Menschen mit MPS/ DIS zu treten.

Wir wünschen uns, dass Sie „Hand in Hand“ als Unterstützung und Begleitung im Kontakt mit dem traumatisierten Menschen empfinden können und dass Sie gleichzeitig offen sind für die eigene Weiterentwicklung und Heilung!

Mit allen guten Wünschen, Sabine Marya.

*Raupe auf dem Blatt.
Sanft streicheln Sonnenstrahlen.
Schmetterlingsgefühl.*

1. EINFÜHRUNG IN MPS/ DIS



MPS: *multiple Persönlichkeitsspaltung (von MPD = Multiple Personality Disorder)*

DIS: *dissoziative Identitätsspaltung (von DID = Dissociative Identity Disorder)*

Überlebende sind immer mehr als nur ihr Trauma und ihre „Symptome“ oder „Eigenheiten“. In multiplen Menschen steckt eine Vielzahl von Innenanteilen mit ihren ganz eigenen Vorlieben, Interessen, Stärken und Schwächen haben. Alle diese Innenanteile sind wichtig als Teil dieses Menschen.

Welche Symptomatik tritt auf?

„Mal ist sie mir nah und dann wieder so fremd. Und sie verliert immer wieder Zeiten, Räume, Begegnungen, sie ist die eine und die andere. Das Miteinander ist eine Gratwanderung und es besteht aus lauter Minenfeldern...“

„Lachend albern wir herum. Im nächsten Moment zuckt die Frau plötzlich zurück. Die Augen sind geweitet vor Todesangst, und eine Kleinmädchenstimme wimmert: Nein! Nein! Beruhigend spreche ich auf das verletzte Kind ein. Doch auf einmal ist das Kind verschwunden. Mit hasserfülltem Blick stößt die Frau mich von sich. Bevor ich reagieren kann, stürzt sie schreiend und zitternd ins Badezimmer. Ich weiß, jetzt hat sie das Gefühl, sich aufzulösen und mit ihr die Welt um sich herum. Automatisch wird ihre Hand nach den Rasierklingen greifen. Der rettende Schnitt in das bereits mit einem Narbennetz überzogene Bein ist für sie im Augenblick die einzige Möglichkeit, die Kontrolle über sich und diese Welt zurück zu erlangen...“

Es gibt zwei oder mehr getrennte Identitäten oder Innenanteilszustände mit jeweils eigenen festen Verhaltens-, Beziehungs- und Wahrnehmungsmustern. Mindestens zwei dieser Innenanteilszustände kontrollieren abwechselnd das Verhalten der Innenpersönlichkeit. Zeitverluste, die nicht mit normaler Vergesslichkeit zu erklären sind und das Nicht-erinnern persönlicher Informationen lassen sich weder auf eine organische Erkrankung noch auf die Auswir-

kung bestimmter Substanzen wie Drogen zurück führen. Die multiple Innenanteilsspaltung hat Auswirkungen auf das Leben oder Überleben, auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Betroffenen und auf das der Menschen, mit denen sie in engerem Kontakt steht. Das Ausmaß hängt davon ab, an welchem Punkt ihrer Heilung die einzelnen Innenanteile stehen. In einigen Bereichen ist das Leben krank, während es andere Punkte gibt, an denen sie ansetzen kann, um zu heilen oder an denen sie sogar gesund ist.

Wie macht sich im Alltag MPS/DIS für die Betroffenen bemerkbar?

- Jeder Innenanteil hat sein eigenes Überlebensmuster gefunden, um zu überleben und/ oder die extreme Gewalterfahrung zu verdrängen. Einige dieser erworbenen Muster sind z.B. Selbstverletzung, Flucht in Süchte oder Psychosen, Suizidversuche, Isolation innen und außen, Fehlen der Körperwahrnehmung, Umwandlung von Gut in Böse und von Böse in Gut und Umwandlung von Schmerz in Freude.
- Die Betroffenen haben das Gefühl, dass in ihrem Körper zwei oder mehrere unterschiedliche Innenanteile existieren, jede mit einem ganz eigenen Leben, eigenem Empfinden, eigenem Umfeld, eigenem Verhalten, eigenen Wünschen, Interessen, Vorlieben und Abneigungen.
- Die Betroffenen haben das Gefühl, dass diese anderen Innenpersönlichkeiten über ihr Verhalten die Kontrolle übernehmen und unabhängig von ihnen agieren.
- Zeitverluste, kaum oder keine Erinnerungen an die Kindheit
- Stimmen im Kopf, die sich mit einem und/ oder untereinander unterhalten, Anweisungen geben, weinen, wimmern, jammern, fluchen, schreien, toben
- Die Vorlieben scheinen in ihrer Unterschiedlichkeit totale Extreme zu sein. Manchmal entdecken die Betroffenen ihnen unbekanntes im Schrank oder begonnene Arbeiten in ihrem Bereich, von denen sie wissen, dass ihnen dazu jegliche Begabung fehlt. Die Fähigkeiten wechseln stark.
- unterschiedliche Handschriften
- Manchmal erzählen ihnen andere Menschen Dinge, die sie gesagt oder getan haben und sie können sich nicht daran er-

innern. Manchmal finden sie sich an einem ganz anderen Ort wieder und wissen nicht, wie sie dahin gekommen sind.

- unterschiedliche Stimmen, Gestik, Mimik
- extremer Wechsel des Körperempfindens und von körperlichen Symptomen, unterschiedliche Reaktionen auf das gleiche Medikament
- häufiges Auftreten von Kopfschmerzen
- Verletzungen am Körper, ohne deren Ursache zu kennen
- Schwierigkeiten, Termine und Verabredungen einzuhalten, wirken entweder nach außen leicht vergesslich oder unzuverlässig oder aber extrem gewissenhaft, weil sie sich so viel notieren.
- Das Gefühl, in unterschiedliche Innenpersönlichkeiten von verschiedenem Alter + verschiedenem Geschlecht aufgespalten zu sein. Jede Innenpersönlichkeit hat ihre eigene Aufgabe, für die sie in diesem Menschen entstanden ist, in der Vergangenheit wie in der Gegenwart. Ein Teil der inneren Innenanteile hat Namen oder Bezeichnungen, die sich vom Offiziellen unterscheiden.
- Es gibt Innenanteile mit destruktiven Verhaltensweisen, die, wenn sie die Kontrolle übernehmen, den Betroffenen und/oder der Umgebung schaden.
- Wenn die Innenkinder die Kontrolle übernehmen, dann verhalten sie sich wie Kinder dieses Alters und nicht, wie es eigentlich dem Alter des Betroffenen entsprechen müsste.
- Die Betroffenen haben ständig davor Angst, die Kontrolle zu verlieren.
- Der Umgang mit der eigenen Sexualität ist ungesund und/oder gestört.
- Die Betroffenen haben nur wenige oder keine Kontakte und fühlen sich im Außen sehr isoliert.
- Manchmal bestehen noch Kontakte zu den TäterInnen.
- Die Therapie dreht sich oft im Kreis und die Betroffenen scheinen nicht voran zu kommen. Manchmal werden die Therapien auch ohne für die Therapeuten erkennbare Gründe abgebrochen.

Was ist die Ursache?

Menschen mit multipler Persönlichkeit sind Überlebende von extremer Gewalt. Der Weg zu dissoziieren und dabei viele zu werden, war ihr einziger Weg, das Grauen in der Kindheit zu überleben und gleichzeitig das Ursprungschild vor dem Tod zu retten. Die kindliche Seele entwickelte dissoziative Spaltungen, um unerträgliche Gewalterfahrungen zu überleben. Frühe schwere, chronische Traumatisierungen sind die Ursache für MPS/ DIS. Voraussetzung, multipel zu werden, ist, dass die extreme Gewalterfahrung vor dem 5. Lebensjahr begonnen hat und dass das Kind die Fähigkeit zum Dissoziieren in sich hat.

Die Kinder sind unschuldig. Es ist nicht Schuld der Betroffenen, dass sie viele geworden sind! Unter anderen Bedingungen - den gesunden Bedingungen, unter denen ein Kind aufwachsen sollte und die auch diesem verletzlichen Kind zugestanden hätte - wäre es gar nicht notwendig gewesen, diese Überlebenstaktik an zu wenden. Die kindliche Schwäche und Hilflosigkeit und die kindliche Unschuld traten die Täter mit Füßen. Vielen der Opfer wurde zusätzlich eingeredet, dass sie selber Schuld waren an dem, was ihnen angetan wurde. Erst jetzt erfahren sie langsam in der Therapie und durch die sie unterstützenden Personen, dass dies gar nicht wahr ist.

Die Anzahl der Innenanteile und der Aufbau des inneren „Systems“ ist abhängig von der Geschichte und dem Weg, auf Gewalt und Isolation reagiert zu haben. Obwohl es Parallelen gibt, kann nicht pauschal von „dem multiplen Menschen“ gesprochen werden. Jeder Mensch ist einzigartig.

Auch die Innenanteile sind einzigartig, mit eigener Vergangenheit und Gegenwart, eigenen Vorlieben, Schwächen, Bedürfnissen und Stärken. Jeder hat mit einer besonderen Stärke und der ganzen Kraft dazu beigetragen, dass dieser Mensch bis zu diesem Punkt des jetzigen Lebens gekommen ist. Jeder der Innenanteile hat eine besondere Stärke, mit der er seinen Teil dazu beiträgt, dass der Betroffene als die Person lebt oder noch überlebt, die er jetzt ist. Manche Anteile werden von Außenstehenden als angenehm und positiv und liebenswert empfunden, während andere sogar tiefe Gefühle von Verunsicherung und Abneigung hervor rufen. Sicher ist das für Außenstehende anfangs sehr verwirrend und unangenehm. Es ist wichtig, diese unangenehmen Gefühle und die Verwirrung wahr zu nehmen, ernst zu nehmen und zu akzeptieren.

Warum ist die Diagnose so umstritten?

„Die Besonderheiten von MPS (Insbesondere switches sowie beide Geschlechter als Innenanteile vertreten) führen zu einem hohen Erklärungsbedarf und sind von vielen kaum nachzuvollziehen. Die Vorstellung, dass Menschen Kinder so unvorstellbar grausam behandeln, dass diese MPS ausbilden, führt bei vielen Menschen zunächst zu Abwehr und Unglauben, weil nicht sein kann, was nicht sein darf. Dies erhöht zunächst die Glaubwürdigkeit der KritikerInnen, die an den Zweifeln, ob das alles denn überhaupt sein kann, ansetzen.“ (von MitarbeiterInnen von Vielfalt e.V.)

Sabine Marya

Beschützt werden

Was ich mir wünsche,
in den dunklen Tagen:

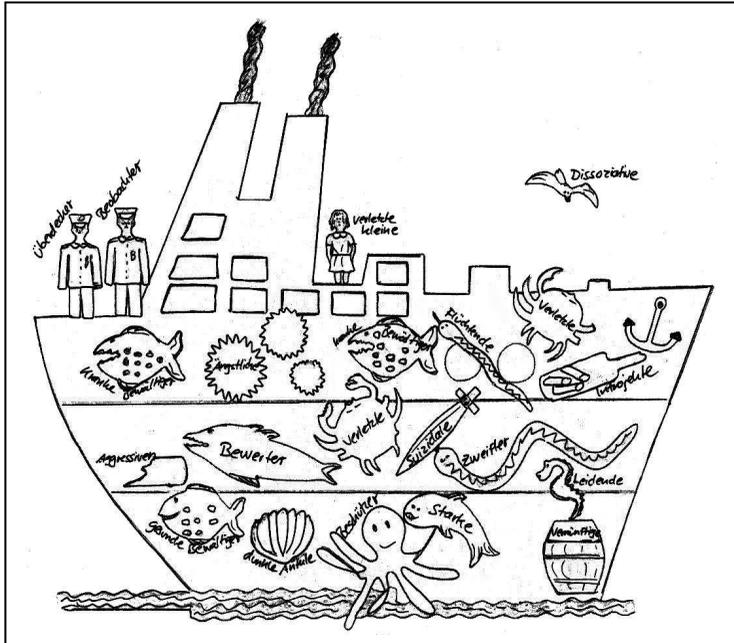
Eine Hand,
die mich hält.
Jemanden,
der zu mir hält.
Jemand,
der mich hält.

Was ich mir wünschte,
zu jener Zeit...

Was ich mir wünsche,
zu jeder Zeit:

SICHERHEIT!

2. MPS/ DIS - UND JETZT ?



Wie kann ich helfen?

- Anerkennung von Stärken und Kompetenzen
- Unterstützung von Eigenständigkeit, Eigenwertigkeit und Eigenliebe
- Die Betroffenen unterstützen bei der Besinnung auf eigene Bedürfnisse und Grenzen; dazu gehört auch, den Betroffenen die Entscheidung über das Therapieziel zu überlassen (Integration und Kooperation sind dabei als gleichwertiges Ziel anzusehen) sowie über das Tempo des therapeutischen Prozesses
- Förderung von Handlungsfähigkeit
- Wertschätzung und Anerkennung geben

Außenpersonen können Menschen mit multipler Persönlichkeit vor allem dadurch helfend und begleitend unterstützen, dass sie sie annehmen als eine Vielzahl von Innenanteilen, die alle in einem Körper leben und indem sie die destruktiven Verhaltensmuster und das Viele - Sein begreifen als das, was es war: ein Mittel, das Grauen der Kindheit zu überleben. Sehr wichtig ist es, den Innenanteilen Mut zu machen, heute nicht mehr nur zu überleben, sondern zu leben. Dabei ist es jedoch notwendig, die Innenanteile in ihren Ängsten und Hinderungsgründen ernst zu nehmen und ihnen zu vermitteln, dass es nicht ihre Schuld war, sondern die der TäterInnen, die ihnen so Grausames antaten, dass sie keine andere Wahl hatten als multipel zu werden.

Übung:

Stellen Sie sich vor, dass Sie Gast in einem großen Haus sind. In jedem der Zimmer wohnt eine andere Innenpersönlichkeit. Manche Türen sind offen und Sie können das Zimmer betreten und mit der Bewohnern in Kontakt treten. Sie können auch an einigen Türen anzuklopfen, manchmal wird ihnen geöffnet und Sie werden begrüßt, vielleicht sogar in das Zimmer gebeten. Aber an manchen Türen hängen auch große „Bitte nicht stören!“ - Schilder oder die Türen sind verriegelt und mehrfach gesichert und verschlossen. In dem Haus gibt es außerdem einen großen Gemeinschaftsraum, wo Sie die Möglichkeit haben, anderen Bewohnern zu begegnen. Manche dieser Bewohner haben schlechte Erfahrungen mit Besuchern gemacht. Durch diese Erfahrungen sind sie Ihnen gegenüber ängst-

lich oder misstrauisch oder sogar aggressiv, um vermeintlich Bedrohte aus dem Haus zu beschützen. Wie der kleine Prinz viel Geduld brauchte, um sich mit dem Fuchs vertraut zu machen, so benötigen auch Sie viel Geduld, bis diese verletzten Innenpersönlichkeiten zu Ihnen Vertrauen fassen. Vergessen Sie bei Ihren Besuchen nie, dass Sie in dem Haus nur Gast sind! Versuchen Sie, dieses Haus gestalterisch darzustellen, z.B. durch Zeichnen, eine Collage oder durch das Aufbauen mit z.B. Lego-Steinen.

Wenn Sie zu Menschen mit multipler Persönlichkeit auf beruflicher oder privater Ebene Kontakt haben, dann berührt und verändert das auch Ihre Geschichte und Ihr Weltbild. Sie werden mit unterschiedlichen Innenanteilen verschiedenen Alters und Geschlechts in einem Körper konfrontiert, mit erlebter und gelebter Gewalt und mit den Wünschen, Bedürfnissen und Erwartungen der verschiedenen Innenanteile an Sie. Das wird in Ihnen unterschiedlichste Gefühle, Ängste und Unsicherheiten auslösen, vielleicht sogar bei Ihnen eine eigene Betroffenheit von erlebter Gewalt in der Kindheit an die Oberfläche bringen.

Eine Beziehung oder Freundschaft lebt und wächst durch gegenseitiges Geben und Nehmen, durch gegenseitige ehrliche Offenheit, Respekt, Annahme, Zuneigung, Liebe und Toleranz. Das Dach einer Freundschaft wird durch verschiedene Säulen getragen: Zuverlässigkeit, Verbindlichkeit, Nähe, Tiefe. Bei einer sexuellen Beziehung miteinander kommt zusätzlich die Säule Sexualität dazu. Wenn Ihnen jemand mitteilt, multipel zu sein, kann das in Ihnen verschiedene Reaktionen auslösen: Unglaube, Zweifel, Irritation, Bestürzung, Erschütterung, Wut oder sogar Angst. Dabei spielt es eine große Rolle, wie viel an Vorinformation + Wissen zu dieser Thematik Ihnen bereits bekannt ist.

Vielleicht ist es notwendig, dass Sie gemeinsam professionelle Unterstützung brauchen, um zusammen weiter an der Freundschaft/Beziehung arbeiten zu können. Seien Sie ehrlich und offen mit sich und miteinander, auch, wenn dies manches Mal der schwierigere und mühsamere Weg ist. Langfristig werden Sie für diese Mühe belohnt durch das Wachsen und Erblühen Ihrer Beziehung und Ihres eigenen Selbst.

Malübung:

Malen Sie in verschiedenen Farben auf einem großen Blatt die Säulen Ihrer Freundschaft/ Beziehung. Überlegen Sie dabei, aus welchem Material sie bestehen, wie dick und wie stark sie sind, ob es ein veränderbares Material ist oder ob es starr und unveränderbar ist. Betrachten Sie anschließend die Säulen und spüren nach, wie es Ihnen damit geht. Welche Säulen tragen das Dach? Welche Säulen sind stabil? Welche Säulen sind nach Ihrem Empfinden zu schwach? Wo sind Sie zufrieden, wo fehlt Ihnen etwas? Malen Sie danach die Säulen so, wie Sie Ihrer Vorstellung nach sein sollten, damit Sie in einer Freundschaft/ Beziehung zufrieden sind. Wie groß ist der Unterschied? Wie geht es Ihnen damit?

Wahrscheinlich werden die Empfindungen und Reaktionen nach Bekannt werden der Diagnose erst einmal schwanken zwischen Schock, Entsetzen, Verdrängung, Abwehr, Verneinung, Erleichterung, Verunsicherung, Angst, wobei die Stärke der Empfindung sicher davon abhängt, wie nah Sie sich sind und ob der Kontakt auf beruflicher oder privater Ebene erlebt wird. Während der berufliche Kontakt sich auf eine bestimmte Anzahl von Stunden beschränkt, haben besonders PartnerInnen oft das Gefühl, plötzlich vor einem Scherbenhaufen zu stehen, denn die Diagnose hat auch Auswirkungen auf die Partnerschaft und ihre weitere Entwicklung.

Es kostet nicht nur für die Betroffenen Mut und Arbeit, sondern auch für die ihnen nahestehenden Menschen, sich mit der Diagnose kreativ und konstruktiv auseinander zu setzen, um sie schließlich annehmen zu können als das, was es ist: den Schlüssel zur Heilung und in ein gesundes Leben, was ein gesundes Miteinander mit einschließt.

Schreibübung:

Was bedeutet es konkret, Begegnung, Nähe, Freundschaft Beziehung mit Betroffenen auf privater und beruflicher Ebene zu erleben? Welche Auswirkungen hat es auf das Miteinander und auf die eigene Person, wo wird eine Mit- Betroffenheit erlebt? In welchen Bereichen ist das Miteinander „krank“ oder sogar unerträglich? Welche gemeinsamen Ziele können erarbeitet werden, an welchen Punkten kann angesetzt werden, um ein gesundes Miteinander zu erreichen? Welche Wege können beschritten werden, gemeinsam und alleine? Was ist ein gesundes Miteinander?

Brauche ich Unterstützung von außen?

Kontakt zu haben mit Überlebenden extremer Gewalt kann eine große Bereicherung für Ihr Leben bedeuten. Aber Sie werden auch seelischen Belastungen oder sogar einem Gefühl der Überforderung oder Inkompetenz ausgesetzt sein, die sich manch einer nicht einmal vorstellen kann. Um in einer solchen Situation nicht zu dekomensieren oder die Sorge um das Wohl der eigenen Gesundheit aus den Augen zu verlieren, ist es wichtig, nicht isoliert zu sein.

Oft haben nicht nur von MPS- Betroffene, sondern auch deren BegleiterInnen oder unterstützende Angehörige das Gefühl, die Einzelheiten des erinnerten Grauens nicht mehr aushalten zu können oder sich nicht weiterhin mit diesem Teil der Geschichte auseinandersetzen zu können. Für die sie begleitenden und unterstützenden Menschen ist es wichtig, gut für sich zu sorgen und mit diesen entsetzlichen Informationen nicht alleine zu bleiben, sondern sich Austausch und Unterstützung zu holen.

Dazu ist es notwendig, immer wieder auch mit anderen Menschen gemeinsam zu reflektieren: Wie geht es mir heute im Kontakt? Welche Entlastungsmöglichkeiten habe ich? Welche Austauschmöglichkeiten habe ich für mich? Unterstützung von außen ist eines Ihrer Fundamente, um eine multiple Frau langfristig begleiten zu können!

Selbsthilfegruppe: Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe aufbauen wollen, können Sie kostenlos Informationen anfordern bei NAKOS (Nationale Kontaktstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): Albrecht- Achilles- Str. 65, 10709 Berlin, Tel. 030/8914019. NAKOS hat regionale Kontaktstellen, die bei der Gründung von Selbsthilfegruppen beraten.

Außerdem bietet das Internet heute eine Vielzahl an Seiten zum Thema MPS, bei denen man sich nicht nur Informationen zum Thema holen kann, sondern die teilweise auch Hilfe und Unterstützung bieten oder durch die sich sogar Kontakte zu Betroffenen und Begleitern entwickeln können.

Vielfalt e.V.: Verein zur Aufklärung über Dissoziation als Überlebensmuster - Postfach 100602, 28006 Bremen

Der Verein hat zwei gleichrangige Ziele:

- die Verbesserung der Lebensbedingungen von Multiplen
- die Entpathologisierung dieser und anderer dissoziativer Überlebensformen

Welche Heilungschancen gibt es?

MPS/ DIS ist die Persönlichkeitsstörung mit den besten Heilungschancen bei kompetenter Begleitung und Therapie. Menschen mit multipler Persönlichkeit können lernen: sich auf die inneren Innenanteile einzulassen; miteinander zu kommunizieren; Absprache zu treffen und sie einzuhalten; sich gemeinsam für diesen Körper zu entscheiden. Sie können lernen, sich auf das Leben als ein gemeinsames Leben ein zu lassen und es zu leben, entweder als ein Team von verschiedenen Innenanteilen oder als Verbindung von inneren Gruppen zu einem Team oder in der Zusammenschmelzung in eine Person, die dann als Einzelperson lernt, ihre destruktiven Verhaltensmuster abzubauen. Dabei muss es jedoch den Betroffenen überlassen bleiben, wann und wie weit eine dauerhafte Integration aller Innenanteile sinnvoll und wünschenswert ist!

Heilung bedeutet nicht, dass alles wieder gut wird. Heilung bedeutet, trotz der eigenen Geschichte und der Folgen ein so gutes Leben wie möglich leben zu können! Stellen Sie sich vor, jemand hatte einen schweren Unfall, bei dem er seine Beine verloren hat. Diese Person wird lernen, mit Prothesen und/ oder an Krücken zu laufen und sie kann sich trotzdem ein gutes Leben aufbauen. Aber sie wird niemals ihre Beine zurück bekommen.

Der erste Schritt zur Heilung ist die Annahme der Diagnose, der zweite das Kennenlernen der Innenanteile. Dabei folgt in kleinen Schritten das Fördern der Zusammenarbeit und das Annehmen der Innenanteile, aber auch das Akzeptieren der Tatsache, dass sich anfangs beim Öffnen füreinander das Chaos innen und außen verstärkt oder erst zum Ausbruch kommt, da die einzelnen Innenanteile nicht mehr getrennt voneinander funktionieren.

Eine ganz besondere Rolle spielen die Innenkinder, die jetzt in einem Erwachsenenkörper leben, mit ihren Ängsten und Sehnsüchten und Defiziten. Für sie und die Heilung ist es besonders wichtig, dass ihnen Raum und Zeit geschaffen wird, dass sie einen eigenen Be-

reich bekommen, in dem sie endlich gefahrlos spielen und da sein dürfen.

Und wann sind sie wieder eine Innenpersönlichkeit?

Jedes Team muss für sich herausfinden und entscheiden, ob und wie intensiv es weiter integrieren und schließlich zu einer Innenpersönlichkeit zusammenschmelzen will. Multipel zu sein bedeutet nicht automatisch, Therapie machen zu müssen, um zu fusionieren. Nicht mehr multipel zu sein bedeutet nicht, wieder so gesund zu sein wie vor den traumatischen Erfahrungen. Das ist nicht möglich – nicht mit dieser Geschichte! Gesund ist, wer nicht mehr nur überleben muss, sondern endlich begonnen hat, ein gesundes und glückliches Leben zu leben - unabhängig davon, ob es sich dabei um einen nicht mehr multiplen Menschen oder um ein Team von Innenanteilen handelt.

Die Entscheidung, weiter zu integrieren, zu fusionieren und/ oder zu einer einzigen Person zusammen zu schmelzen, muss den Innenanteilen überlassen bleiben. Sie dürfen deswegen nicht bedrängt werden, sondern müssen die Möglichkeit haben, selber heraus zu finden, ob es für die Weiterentwicklung und Heilung einen Sinn hat, das Miteinander weiter zu intensivieren und zu einer Innenpersönlichkeit zusammen zu schmelzen, denn bestehende Defizite + niedrigere Grenzen als bei anderen Menschen und die traumatische Vergangenheit verschwinden nicht damit, nun eine Person zu sein.

Das wichtigste ist nicht, zu einer Innenpersönlichkeit zu fusionieren, sondern: sich ein lebenswertes Leben auf zu bauen, sagen zu können: „Ich bin okay!“, nicht mehr sterben, sondern LEBEN zu wollen, zu leben.

Wie verläuft die Heilung?

Jeder Innenanteil muss seinen ganz eigenen Weg der Heilung beschreiten. Während mancher von ihnen schon gelernt haben, gut für sich, diesen Körper und die anderen zu sorgen, stehen andere von ihnen vielleicht noch ganz am Anfang. Sie haben gerade erst erfahren, dass sie diesen Körper mit anderen Innenanteile teilen oder

bestreiten noch sämtliche Tatsachen der anderen Innenanteile oder sogar, multipel zu sein. Heilung verläuft nicht gradlinig steil nach oben, sondern bewegt sich spiralenförmig allmählich nach oben, zum Licht und zum gesunden Leben.

Trotzdem ist es möglich, von verschiedenen Heilungsphasen zu sprechen:

- Jemand spürt in sich die Ahnung, viele zu sein, ist aber noch auf der Suche nach einer Erklärung für das Leben heute und in der Vergangenheit.
- Die Innenanteile wissen: Ich bin einer von vielen in diesem Körper, erstellen einer inneren Landkarte
- Erkennen der positiven und negativen Auswirkungen von MPS/ DIS auf das heutige und vergangene Leben, Annahme der Diagnose DIS/ MPS
- Erstellen eines Selbstbildes mit eigenen Stärken und Schwächen, Erkennen von destruktiven oder ungesunden Verhaltensmustern, Benennen dieser Verhaltensmuster, Ansätze zur Veränderung erkennen; Bewusstwerden der anderen Innenanteile
- Kontaktaufnahme zu anderen Innenanteilen, einander kennen und akzeptieren lernen
- Sich auf die anderen Innenanteile einlassen und so die innere Isolation beenden
- Sich auf gesunde Kontakte im Außen einlassen und so die äußere Isolation durchbrechen
- Auftauchen von abgespaltenen Erinnerungen mit den dazu gehörigen Gefühlen, Spüren der Gefühle von Gegenwart und Vergangenheit und der Erinnerungen der anderen Innenanteile beim einander Näherkommen
- Krise und Chaos als Reaktion auf die Erinnerungen, Gefühle und das Begreifen dieser Vergangenheit als die eigene Vergangenheit, Auseinandersetzung mit Zorn, Schmerz, Verlust, Trauer, Wut, Hass, Hilflosigkeit, Angst, Panik, Bedrohung, Todesnähegefühl, Abspaltung, Ohnmacht, Kontrollverlust, Ausgeliefertsein in Vergangenheit und Gegenwart
- Erkennen der destruktiven Verhaltensmuster als Mittel zum Überleben, Veränderung der destruktiven Verhaltensmuster in gesunde Alternativen, Kontaktabbruch zu TäterInnen,

- Verzeihen der eigenen destruktiven und unangenehmen Verhaltensweisen in Vergangenheit und Gegenwart
- zu begreifen: Es ist nicht Teil des Heilungsprozesses, den TäterInnen vergeben zu müssen, sondern: eigenen inneren Frieden finden und sich selber vergeben
 - Veränderung des Körperbewusstseins, Zurückerobern des Körpergefühls, Annahme des Körpers als kostbaren und liebenswerten Wohnraum für die eigene Person und die anderen Innenanteile, Spüren von Grenzen
 - Entwicklung von Perspektiven und Hoffnung auf eine gesunde Zukunft, Bewusstwerden von Bedürfnissen und Wünschen und Beginn der Umsetzung in die Realität, so weit möglich
 - Annahme der eigenen Person und der anderen Innenanteile trotz vorhandener Schwächen und Defizite, Integration der Innenanteile in die Gemeinschaft
 - Bildung innerer Teams, Treffen von Absprachen und gemeinsamen Planungen, Beginn von innerer Zusammenarbeit
 - langsames Zusammenwachsen zu einem Team, positive Veränderung des Selbstwertgefühls, Annahme der eigenen Geschichte und die der anderen als Teil der eigenen Geschichte
 - Zurückeroberung des Lebens als das eigene und selbstbestimmte Leben
 - Die Innenanteile sind zu einem Team zusammengewachsen: Kommunikation untereinander, keine Zeitverluste mehr, Leben an Stelle von Überleben, Absprachen werden eingehalten, gemeinsame Verantwortung für Körper und Leben und Wohlergehen, gesunder und gemeinsamer Umgang mit Konflikten in der Gegenwart.
 - Die blutigen Wunden sind verheilt und vernarbt. Integration der Geschichte, der Narben, Grenzen und Defizite als Teil des eigenen Lebens in den eigenen Lebenslauf und in die eigene Innenpersönlichkeit/ das Team.
 - Sich selber annehmen können. „Ich bin richtig.“

Multipel zu sein bedeutet nicht, eine kleine seelische Verstimmung zu haben, die sich nach einigen Therapiestunden in Wohlgefallen auflöst, sondern: Überlebende von extremer Gewalt in der Kindheit zu sein. Multipel geworden zu sein war in dem Moment die einzige

Möglichkeit zu überleben. Zusätzlich waren die Innenanteile gezwungen, Überlebensstrategien zu entwickeln, die sich noch heute negativ auf das Leben der Betroffenen auswirken können.

Es ist möglich, destruktive Verhaltensmuster abzubauen durch die Förderung der positiven Anteile und Stärken im System, das Schaffen von sicheren inneren und äußeren Orten, den Aufbau einer positiven Beziehung zu den inneren Kindern, zu den weiblichen und männlichen Innenanteilen und zu Innenanteilen mit destruktiven Verhaltensmustern und durch die Ermunterung zu liebevollem Umgang miteinander.

Es ist möglich, die schweren Wunden der Vergangenheit heilen und vernarben zu lassen.

Aber: es bleiben Narben zurück und die Geschichte lässt sich nicht verändern. Es ist im Heute zwar möglich, ein Gegengewicht zu schaffen gegen die grauenhafte Vergangenheit. Doch weder die Vergangenheit noch die Narben lassen sich auslöschen. Trotz aller Heilung bleiben sie ein Teil des multiplen Menschen, der nicht verleugnet werden darf, auch, wenn er in einer gesunden Zukunft nicht mehr im Mittelpunkt des Lebens steht oder wenn die Innenanteile zu einer Person zusammen geschmolzen sind.

Es ist ein langsamer, schwieriger Prozess, von den schweren Folgen der Kindheit zu heilen. Jede Innenpersönlichkeit muss sich ihre Geschichte, ihre Verletzungen und die eigenen destruktiven Verhaltensmuster anschauen, um begreifen und verändern zu können. Gleichzeitig ist es Ziel aller Innenanteile, ein Team zu werden und die Geschichte der einzelnen Innenpersönlichkeiten als gesamte Geschichte zu begreifen und sich für ein gemeinsames gesundes Leben zu entscheiden. Einen Großteil der Defizite können die Betroffenen nie aufholen, trotz allem liebevollen Umgangs mit den inneren Kindern. Außerdem stellt der Alltag auch an sie als Erwachsene Forderungen und Erwartungen und es ist nicht überall möglich, dass die inneren Kinder den geschützten Rahmen bekommen, um tatsächlich da sein zu können.

Ein gesundes gemeinsames Leben, das bedeutet: Die inneren Innenanteile sind zu einem Team geworden, untereinander gibt es eine gute Kommunikation ohne Zeitverluste. Absprachen werden eingehalten. Alle fühlen sich für das Leben und das Wohlergehen, so weit ihnen möglich, mitverantwortlich. Die gemeinsamen Kräfte, Fähigkeiten und Stärken fließen jetzt in einen positiven Kanal, Energien werden für die eigene Stärkung eingesetzt und dafür, die Le-

benssituation zu verbessern und Kreativität, Spiritualität und Wachstum in allen Bereichen zu fördern und Grenzen zu achten.

Wenn die Innenanteile schließlich nach der schweren Zeit von Chaos und Krise zurückblicken, dann können sie auf sich und das Erreichte stolz sein. Auch für die professionellen und nicht-professionellen BegleiterInnen ist es eine großartige Leistung, so schwer Traumatisierte über diese Zeit der Heilung unterstützt und begleitet zu haben, ohne sich dabei verloren zu haben. Eigene Grenzen zu haben und diese zu zeigen kann gleichzeitig den Betroffenen vermitteln, dass es in Ordnung und ungefährlich ist, eigene Grenzen zu haben und diese zu akzeptieren.

Schreibübung:

Was sind die Aufgaben der Erwachsenen gegenüber Kindern? Welche Erfahrungen haben Sie in der Kindheit mit Gewalt gemacht? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Welche Hilfsstrategien haben Sie für sich selber entwickelt, um die kindliche Seele zu schützen?

Realitäten (für Didi)

Die Narben einer traumatischen Vergangenheit werden sich nicht abstreifen lassen wie eine zu klein gewordene Schlangenhaut, so sehr wir uns dies auch manches Mal wünschen. Doch wir können lernen, damit zu leben und das Leben trotz allem so reich und lebendig wie möglich zu gestalten. Wir können die Notwendigkeit begreifen lernen, die blutenden Wunden gut zu versorgen, wenn die Narben trotz aller Achtsamkeit wieder aufgerissen wurden.

Sie haben dem Kind eingeredet: „Du bist schuld! Du bist schlecht!“ Heute, als Erwachsene, können wir begreifen, dass das eine Lüge war und Schuld und Scham, die nicht die unsere sind, abstreifen wie eine alte Last. Heute, als Erwachsene, können wir lernen zu sagen: „Ich bin ganz und gar richtig, so wie ich bin. Auch mit diesen Narben! Auch mit dieser Geschichte.“ Wir können lernen, die alten Programme zu löschen und etwas Neues einzugeben, um uns so anzunehmen, wie wir sind. Wir können lernen, die alten destruktiven Überlebensmuster, die damals notwendig waren, einzusacken und neue Wege zu gehen. Wir sind die Guten. Wir müssen nicht den TäterInnen verzeihen, sondern uns selbst!

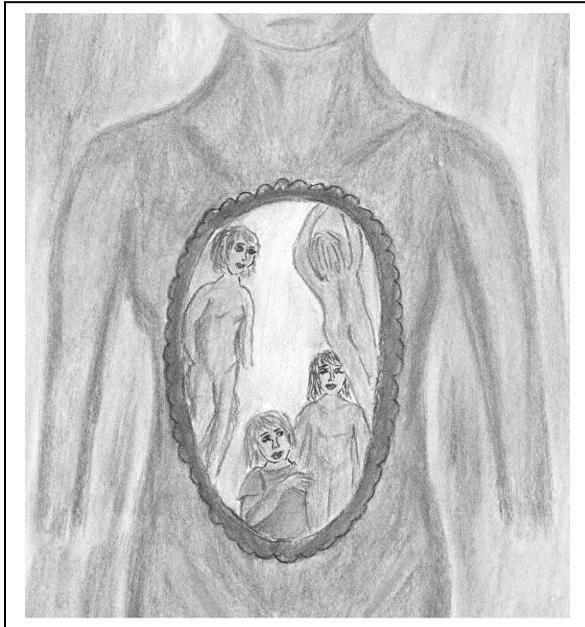
Wir können lernen, die hohen Mauern um uns herum Stück für Stück abzutragen und uns einzulassen auf Begegnungen, die uns wärmen und uns gut tun. Wir können erfahren, dass nicht alle Menschen böse sind und dass es sich lohnt, das Wagnis einzugehen zu lieben und geliebt zu werden und dass wir uns von den Menschen abgrenzen müssen, die uns nicht gut tun oder schaden. Wir können die großartige Entdeckung machen, dass es auch noch etwas anderes gibt als Monster, die in der Dunkelheit lauern. Das Leben ist so viel mehr! Wir müssen das nur begreifen. Wir können den Raum der Schmerzen und der Dunkelheit verlassen und Neuland betreten. Mit Mäuseschritten... Und begreifen: Auf jede Nacht folgt wieder ein Tag. Dieses Wissen kann uns Mut machen, die dunklen Nächte zu überstehen und die hellen Tage zu genießen und neue Kraft zu tanken.

Wir können das Risiko eingehen, uns selber kennen zu lernen und zu erforschen, wer wir sind und wer wir werden wollen und uns auf dem Weg dahin zu unterstützen und damit unserem Leben den Sinn zu geben, glücklich zu sein. Wir können Frieden schließen mit dem, was ist und unser fragiles „Ich“ mit seinen ganz besonderen Grenzen akzeptieren lernen. Grenzen, die niedriger sind als die von Menschen, die nicht diese Traumata überleben mussten. Wir können lernen, dem so oft gequälten Körper nicht mehr die Schuld für das zu geben, was geschah. Die Schuld trägt nicht dieser Körper, sondern die TäterInnen. Unser Körper ist der einzige, den wir haben und er ist das Zuhause unseres Ichs. Nicht der Körper hat uns damals im Stich gelassen, sondern die Menschen, die uns nicht beschützt haben.

Wir können lernen, die Todessehnsucht auszutauschen gegen die Lebenssehnsucht. In jedem von uns liegt verborgen des Lebens Fülle.

Lasst uns verschlossene Türen öffnen und ins Leben gehen! Damit wir am Ende unserer Tage dankbar zurück blicken und trotz allem sagen können: „Es ist ein Glück, dass ich überlebt habe. Es ist ein Glück, dass ich schließlich doch noch leben konnte. Danke!“

3. ERFAHRUNGSBERICHTE VON BETROFFENEN UND BEGLEITERN



Von MPS/ DIS - Betroffene erzählen:

Barbara:

Dann stieß ich auf den entscheidenden Satz von Michaela Huber: „Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie sind auf der Suche, nicht wahr?“ Bei diesem Satz fühlte ich deutlich, dass er mich direkt ansprach und ich konnte nicht mehr ausweichen. Ich fuhr also mit dem Buch zu P. Ihm waren meine Wesenheiten, wie ich sie nannte, schon seit Jahren nichts Neues. Er war der Mensch, der mich kannte wie kein anderer. So begann er, das Buch zu lesen. Und je mehr er las, desto erschütterter wurde er! Als er das Buch durch hatte, gab es für ihn keine Zweifel mehr, was mich betraf. Danach kam eine Zeit, in der zwischen uns lange Gespräche und Rückerinnerungen folgten, in denen wir viele Geschehnisse als sogenannte Switche (Innenpersönlichkeitenwechsel) erkennen konnten. Er setzte sich an seine Schreibmaschine und schrieb Frau Huber einen Brief, in dem er von sich und mir sprach. Er schilderte ihr meinen bisherigen Lebenslauf und seine verzweifelten Bemühungen und Auseinandersetzungen mit mir. Wir bekamen Antwort von Frau Huber, in der sie uns ermutigte, nicht aufzugeben und der wohl sicheren Vermutung, dass ich multipel sein könnte, weiter nachzugehen. Meine Ärztin brachte mir verschiedene Tests mit, die ich machte. Den sogenannten Mini- Scid- D- Test und den Dissociative Experience Scale (DES). Anschließend fuhr sie mit den ausgefüllten Tests zu Frau Huber und einer Therapeutin für MPS. Wieder zurück, teilte mir meine Ärztin in der Stunde mit, dass die Ergebnisse positiv seien und ich multipel bin. Und sie gestand mir, dass sie mich schon beinahe aufgeben wollte, weil sie nicht wusste, warum die Therapie nicht bei mir anschlug. Nun aber lagen die Dinge anders und sie habe sich entschlossen, mit mir weiter zu arbeiten.

P. weiß nun, dass ich multipel bin und steht voll zu mir. Wir versuchen, unser Leben so zu gestalten, wie es eben nur gehen kann. Nach wie vor habe ich Dissoziationen, nur mit dem Unterschied, dass P. sie erkennt und dass meine Verhaltensweisen weder böse noch beabsichtigt sind. Er weiß, dass ich ihn noch immer liebe, so, wie eine Multiple eben lieben kann. Immer sind alle meine Innenanteile an unserem Zusammensein beteiligt. So erlebe ich weiterhin ständig wechselnde Zustände, je nachdem, wer mich dominiert. So kann es schon einmal geschehen, dass Gegenstände durch die Wohnung und P. um die Ohren fliegen. Auch muss er dann so man-

che aggressiven Wutausbrüche aushalten, in denen ihm Innenanteile schonungslos Fragen stellen. Nach wie vor reagieren sie äußerst misstrauisch auf viele Situationen und auch auf Menschen. Sie liegen ständig auf der Lauer, bereit, sofort zu schlagen, sollte Gefahr drohen. Die Kinder wollen dauernd mit P. schmusen und von ihm gestreichelt werden, sie wollen mit ihm lachen und herumalbern. Wenn sie beim Kochen mithelfen, kommen die verrücktesten Gerichte dabei heraus. Nichts passt dann richtig zusammen, geschweige denn, von den Gewürzen. Oder sie räumen seine Wohnung um und werfen irgend welche Gegenstände, die sie nicht deuten können, einfach weg, weil sie meinen, dass sie nicht zu gebrauchen sind. P. steht dann mit einem Fragezeichen im Gesicht vor seinen Schränken. Wenn er mich danach fragt, fällt mir zwar manches ein, aber ich bin mir keinerlei Schuld bewusst. Ich erinnere mich allerdings, mal wieder etwas gemacht zu haben, weiß aber nicht, warum, und irgendwie war es wieder gegen meinen Willen geschehen. Die Kinder haben ständig Angst vor Situationen, die geschehen könnten und die sie nicht überschauen, und sie fühlen sich oft bedroht.

Wenn mich Innenanteile dominieren, kommt es häufig vor, dass P. oder auch andere vertraute Menschen mir fremd werden oder ich fühle nichts, bin wie nicht anwesend. Auch vor meiner Ärztin, die ich schon seit Jahren kenne, habe ich noch immer wie vor einer Fremden Angst. P. versucht, mich aufzufangen, so gut er kann. Weder überredet noch zwingt er mich zu etwas, was bei mir nicht geht. Einem Beruf kann ich nicht mehr nachgehen. Noch immer gehe ich regelmäßig in die AA- Meetings, weil ich nicht mehr trinken will. Meine Freundin macht mir häufig Mut, wenn ich mal wieder in ausweglose Situationen gerate.

Einige Monate sind vergangen, seit ich erfahren habe, dass ich multipel bin. Immer noch gehe ich in die wöchentliche Therapiestunden und erlebe meine ständigen Innenpersonenwechsel immer bewusster, da ich nun um sie weiß. Meine Ärztin und ich wollen eine innere Landkarte aufstellen von allen, die in mir sind oder auch von denen, die noch hinzukommen könnten. P. und ich setzen uns noch immer sehr intensiv mit meiner Situation auseinander. Immer wieder sprachen wir viele Erinnerungen aus unserer gemeinsamen Vergangenheit durch und konnten viele Geschehnisse nun ganz anders deuten. Immer wieder sagte P. in all diesen Monaten zu mir: „Wenn ich gewusst hätte, dass... Ich hätte anders reagieren können.“

Tara:

Als ich zu mir kam, fand ich mich in einem fremden Raum wieder, der einer Zelle glich: Bett, Schrank, Fenster mit einer milchigen Scheibe, nur oben ein Stückchen Himmel. Ich versuchte mich zu bewegen, aber es ging nicht: ich war gefesselt, an Händen und Füßen. In mir machte sich Panik breit. Was war mit mir geschehen? Alles schien ein einziger Alptraum zu sein, aus dem es kein Erwachen gab. „Wo bin ich hier?“ ...

„Im Landeskrankenhaus...“

Erst Tage später erfuhr ich, dass sie mich nachts mitten auf der Straße im Nachthemd aufgegriffen hatten, weinend wie ein Kleinkind und um mich schlagend, woran ich keine Erinnerung hatte. Das erste richtige Arztgespräch hatte ich erst vier Tage später, da bekam ich dann meine Diagnose: schizoaffektive Psychose. Weil ich mich gespalten fühlte, weil ich manchmal das Gefühl hatte, dass etwas anderes die Kontrolle übernahm über mein Leben, weil ich Zeitverluste hatte, weil da Stimmen waren, die zu mir sprachen, Stimmen in meinem Kopf. Ich wurde unter der Auflage entlassen, meine Medikamente zu nehmen. In diesem halben Jahr Klinikaufenthalt habe ich fast alles verloren: mein soziales Umfeld, mein Studienplatz, meinen Job. Ich vegetierte von Sozialhilfe. Keine Kontakte, kein Leben...

Vier Monate später dann wieder Einlieferung, weil ich während eines Kontrollverlustes meinen Arm zerschnitten hatte. Als ich die Stationsärztin wegen Psychotherapie gefragt habe, hat sie nur gemeint, dass ich mich damit abfinden soll, mit den Medikamenten einigermaßen über die Runden zu kommen. Bei diesem Aufenthalt kam noch eine andere Diagnose dazu: Cyklothymie. Neben den Haldolinfusionen, die sie mir da verpassten, gaben sie mir noch Carbamazepin, weil sie bei mir Manien entdeckt hatten. Ohne die anderen Patientinnen hätte ich diese Zeit dort nicht überlebt, die Angst und das Grauen, die weinenden und wimmernden Stimmen, die gequälten Kinderlaute in mir. Ich hatte Angst zu ersticken, an der Länge des Tages in der Psychiatrie, in der sich die Stunden zäh aneinander reihen, an dieser inneren Lähmung, aus der es nie mehr ein Entrinnen zu geben schien.

Nach meiner Entlassung lief es ein paar Monate okay, aber dann bahnte sich wieder eine Krise an, Wunden auf den Armen, Zeitverluste und ich hatte so viel Angst davor, in der Klinik wieder zum sabbernden Volltrottel zu werden. In mir war das Gefühl: Dann lie-

ber sterben! Aber plötzlich hatte ich die Telefonnummer einer Mitpatientin von der Klinik in der Hand und sie gab mir die Adresse einer Psychologin. Zuerst hatte ich Angst, dass die auch nur einweisen würde, aber ich hatte nichts mehr zu verlieren. Aber was ich gewann, durch dieses erste Gespräch, durch die folgenden Sitzungen bei dieser Therapeutin, das ist unbeschreiblich. Und ich bekam eine neue Diagnose: MPS.

Es erklärte so vieles, die Stimmen, die Kontrollverluste, die Zeitverluste, die Krisen, die Alpträume, die Bilder einer Vergangenheit voller Gewalt... und gleichzeitig weckte es so viel Zorn: Warum haben sie nicht hingeschaut, sondern mich voll gepumpt mit Medikamenten?! So viele verlorene Jahre, in denen sie uns „behandeln“ mit Fixierung, Zwangsmedikation, abgeschlossenen Türen. Jahre, in denen sie uns als Verrückte abstempeln. Das veraltete Psychiatriesystem muss endlich umdenken und sich verändern in eine wahrhaft humane Psychiatrie, in der Menschen wirklich wie Menschen behandelt werden und in der sie in ihren Krisen Begleitung und Unterstützung erfahren und in der multiple Menschen nicht erneut verletzt werden!

Didi Lindewald

Das innere Gefängnis

Das tägliche Aushalten überleben.

*Die ständigen Stimmen hören,
die in Chaos verschmelzen.*

Tägliche Schmerzen, die die Nerven zerstören.

Das tägliche Wegdriften, aus der Realität.

*Regelmäßige Medikamente,
die das Gehirn verändern.*

Die täglichen destruktiven Mächte wegdrängen.

Die tägliche Kraftlosigkeit spüren.

*Die tägliche Realität wahrnehmen,
dass es so ist.*

*Aus dem inneren Gefängnis
gibt es (k)eine Befreiung?*

Schreibübung:

Welche Gefühle lösen diese Texte der Betroffenen und die folgenden Texte in mir aus?

Begleiter erzählen:

„So lange haben wir uns im Kreis gedreht, traten nur auf der Stelle, und plötzlich hatte ich einen Schlüssel in der Hand, ein Werkzeug, mit dessen Hilfe wir uns endlich gemeinsam auf den Weg machen konnten, an ihrer Heilung effektiv zu arbeiten.“

„Endlich wussten wir, was los ist. Zwar war dadurch nicht plötzlich alles in Butter, aber wir sahen jetzt Möglichkeiten, den Teufelskreis zu durchbrechen, Ansätze in dem Weg da raus.“

„Ich war erst einmal völlig erschüttert! Ich wusste überhaupt nichts von multipler Persönlichkeit und zuerst war das alles für mich völlig unfassbar. Es hört sich so unglaublich an mit den Innenanteilen. Ich gebe zu, dass es für mich nicht einfach war, diese Information erst einmal zu verarbeiten. Das Ganze war völliges Neuland für mich. Dann stieg in mir auch Wut auf gegenüber den Menschen, die andere so vernichten. Ich selber fühlte mich hilfloser als je zuvor.“

„Sie hat mir gesagt, dass die Therapeutin unterschiedliche Innenanteile in den Sitzungen erlebt hat. Ich merke da nichts von, hier, ich bin so unsicher, so voller Zweifel...“

„Es machte mir schreckliche Angst. Ich wollte es zuerst überhaupt nicht wahr haben und nichts damit zu tun haben. Ich habe schon so viel mit ihr durch gemacht. Was sollte da jetzt noch auf uns zu kommen? Ich weiß nicht, ob ich die Kraft dazu habe, weiter an unserer Beziehung zu arbeiten...“

„Für mich war es so, dass ich endlich verstand, was passierte. Diese extreme Stimmungsschwankung, diese Extreme, diese plötzliche Aggression, aus heiterem Himmel. Ich begriff, dass das alles nichts mit mir zu tun hatte.“

„Es erklärt so vieles... Fast habe ich ein Stück Erleichterung gespürt, trotz der Schwere der Diagnose...“

„Diese Kluft zwischen dem, was wir über ihre Geschichte wissen und darüber, wen es alles bei ihnen gibt und die Möglichkeit, miteinander zu reden und uns kennen zu lernen, ist manchmal für mich unerträglich...“

„Ihre Therapeutin lässt sich jeden eintragen in eine Liste, der bei ihr raus kommt, das hilft auch mir selber, einen kleinen Überblick zu bekommen. Ich weiß von 29 Innenpersönlichkeiten unterschiedlichen Alters und Geschlechts, aber ich fürchte, da sind noch mehr...“

Anna- Lena ist 42 Jahre alt. Sie ist selber Überlebende von Missbrauch in der Kindheit und hat vor vier Jahren mit Therapie begonnen. In einer therapeutisch begleiteten Selbsthilfegruppe hat sie Marianne kennen gelernt:

„Schon vom ersten Tag an hatte ich das Gefühl, dass da ein Draht war, zwischen uns, obwohl wir kaum etwas miteinander gesprochen haben. In der fünften Gruppensitzung bekamen wir den Auftrag, unser inneres Kind zu malen. Ich empfand das als eine sehr schwere Aufgabe, weil mir mein eigenes Kind noch so weit weg war, so habe ich anfangs nicht auf das geachtet, was um mich herum geschah, bis mich plötzlich ein lautes Schluchzen neben mir hochriss. Marianne saß da, riss und zerrte an ihrem Papier und weinte entsetzlich. Ich nahm sie ohne nachzudenken in den Arm, habe sie getröstet, und es war so, als ob ich ein kleines Kind in dem Arm hielt, trotz des großen Frauenkörpers. Irgendwann hörte sie auf zu weinen, und plötzlich wand sie sich aus meinen Armen, veränderte ihren gesamten Gesichtsausdruck und meinte mit ganz kalter Stimme: Was ist denn hier los? Die Therapeutin hat ihr erzählt, was geschehen ist, und dabei wechselte der Gesichtsausdruck wieder und jemand anders tauchte auf: Blöd, wenn man nicht weiß, was los ist!

Kaum jemand in der Gruppe wusste Bescheid. Während die Therapeutin mit Marianne sprach, habe ich versucht, den anderen alles zu erzählen, was ich über Multipelsein wusste. Teilweise stieß ich auf völliges Unverständnis und Unwissen, trotzdem habe ich weiter missioniert. Ich weiß, dass das ein Ding von mir ist, was ich schon ganz früh verinnerlicht habe, für andere da sein. Ich war die älteste von vier Geschwistern, meine Mutter ist früh gestorben, mein Vater hat sich eine neue Frau genommen, nur wenige Wochen nach der Beerdigung, ich war für meine Geschwister zuständig. Schnell habe ich begriffen, dass es uns Kindern am besten ging, so lange wir fast unsichtbar waren, das habe ich meinen Geschwistern auch immer wieder gesagt. Ich habe mich verantwortlich gefühlt, für sie alle und ich habe mich dem Alten aufgedrängt, damit er meine Schwestern in Ruhe lässt und mich gleichzeitig wie seine Hure gefühlt. In der

Pubertät habe ich mit dem Fressen angefangen, ich mache es noch immer, so bald ich im Stress bin.

Nach der Pause sollte jede von uns etwas zu Marianne sagen, manche haben trotz meiner Erklärungen nichts kapiert gehabt und Blödsinn geredet. Aus einem Gefühl der Verantwortung heraus habe ich am nächsten Tag bei Marianne angerufen. Anfangs war sie sehr ablehnend, aber ich war hartnäckig und habe mich weiterhin gemeldet. Ich weiß nicht, wie weit das richtig war, aber in mir war dieses Bedürfnis ganz groß, von ihr gebraucht zu werden, endlich wieder von einem Menschen gebraucht zu werden, so meinem Leben endlich wieder einen Sinn zu geben, denn nach meinem Auszug aus dem Elternhaus hat mich niemand mehr gebraucht, war ich für niemanden mehr wirklich wichtig gewesen. Doch das ist mir erst später bewusst geworden, im weiteren Verlauf meiner eigenen Therapie. Täglich rief ich bei ihr an und schließlich durfte ich sie besuchen, als ich einen Tag anrief, als gerade ein Kind in der Krise war. Ich habe mich gekümmert und allmählich fassten manche der Innenpersönlichkeiten Vertrauen zu mir und zeigten sich mehr und mehr, waren da mit ihrem Kummer und ihren Problemen. Ein Ritual entwickelte sich: Jeden Abend rief ich an, jeden zweiten Tag schaute ich nach dem Mittagessen kurz vorbei. Manchmal wurde ich fortgeschickt, aber dann auch wieder rein gelassen. Langsam habe ich angefangen, Zugang zu finden, es wurde innerhalb von zwei Jahren ein wichtiger Teil meines Lebens, mit ihnen Zeit zu verbringen und sie zu unterstützen bei ihrem Heilungsprozess. Ich habe viel an Zeit investiert und sehr viel gegeben, obwohl es viele anstrengende Tage gegeben hat, so hat mich das alles doch getragen und gleichzeitig von meinem eigenen Schmerz abgelenkt.

Diese Zeit möchte ich nicht missen, denn ich habe, neben dem Gefühl, endlich wieder gebraucht und wichtig zu sein, auch etwas sehr Kostbares dadurch bekommen: den Zugang zu meinem eigenen inneren Kind, das irgendwann Kontakt aufnahm zu den Innenkindern, mit ihnen spielte und alberte und kuschelte und lachte. Es war der einzige Ort, wo ich wirklich das Gefühl hatte, mit meinem inneren Kind willkommen zu sein und das ausleben konnte. Lange war ich neben der Therapeutin die einzige Kontaktperson, als die Gruppe endete, aber dann veränderte sich etwas bei Marianne: sie nahm Kontakt zu anderen multiplen Frauen auf, gemeinsam gingen sie schöne Sachen für die Kinder unternehmen, ich fühlte mich eifersüchtig und außen vor. Mühsam schluckte ich meine eigenen Ver-

letztheitsgefühle runter und versuchte, trotzdem noch so viel Zeit wie möglich mit ihr zu verbringen und noch offener für ihre Probleme zu sein.

Dann hat sie eine andere Frau kennen gelernt, sich verliebt und ist mit ihr zusammengezogen, ohne das vorher mit mir abzusprechen. Für mich brach eine Welt zusammen, mein ganzes Leben fühlte sich sinnlos und leer an. Gleichzeitig war ich wütend und fühlte mich überflüssig. Ich wollte kein fünftes Rad am Wagen werden. Aber dann stieß mich Marianne ganz deutlich auf meine offene Wunde: Ich kann nicht dein Lebensinhalt sein, das musst du dir schon selber sein!

Wenn auch widerwillig, so habe ich doch begonnen, mir endlich meine Wunde anzuschauen und mich auch außerhalb von Marianes Haus um meine Kleine zu kümmern. Mit Marianne habe ich jetzt nur noch sporadisch Kontakt. Sie braucht mich nicht mehr, das tut mir noch immer sehr weh. Aber ich weiß, dass das nur mit mir zu tun hat. Ich weiß, dass es nie mehr so sein kann wie früher, aber ich stelle mir manchmal trotzdem vor, wie ihre Kinder mit meiner Kleinen herumalbern und das tut weh und gut zugleich.“

Brigitte ist 49 Jahre alt und Verkäuferin. Sie entstammt einem sehr strengen Elternhaus, der Vater war jähzornig, die Mutter floh in den Alkoholnebel. Mit 10 Jahren nippte Brigitte an der Flasche ihrer Mutter, mit 12 Jahren war sie das erste Mal betrunken, danach trank sie regelmäßig, um nicht zu fühlen, was um sie herum und in ihr geschah. Im Abstand von je zwei Jahren hat sie zwei Kinder bekommen. Mit 34 Jahren hat sie nach einem Suizidversuch einen körperlichen Entzug und im Anschluss eine stationäre Therapie gemacht. Die Ehe ist seit 15 Jahren geschieden, die Kinder leben in der neuen Familie ihres Exmannes. Zu den Kindern hat sie regelmäßig Kontakt. Seit dem stationären Aufenthalt ist sie trocken. 2x/ Woche geht sie zu den Treffen der AA- Gruppe. Dort hat sie vor einigen Jahren Irene kennen gelernt. Außerhalb der Gruppe hatten die beiden miteinander keinen Kontakt, bis Irene nach einem Suizidversuch ins Krankenhaus eingeliefert worden war.

„Ich habe sie sofort besucht, als ich es erfahren habe, weil ich mich daran erinnert habe, wie es bei mir gewesen ist, danach. Ich brauchte Menschen, die mir keine Vorwürfe machten, sondern einfach da waren. Dieser erste Besuch im Krankenhaus, das war der Anfang von einer Freundschaft, die ganz langsam wuchs. Wir hat-

ten schon ein Jahr privaten Kontakt miteinander, als sie mir erzählte, dass sie multipel ist. Sie zeigte mir die Matrioschka, eine Selbsthilfezeitung für Multiple, so lernte ich begreifen und nachvollziehen, was Kindern angetan wird und welche Auswirkungen es auf das Leben haben kann und wie viel Glück ich doch trotz allem noch gehabt habe. Anfangs habe ich wenig davon mitbekommen, dass da verschiedene Innenanteile waren, aber manchmal sah ich Spielzeug bei ihr liegen, obwohl es keine Kinder in ihrem Haushalt gab. Aber es hat lange gedauert, bis ich wirklich begriffen habe, was es bedeutet, eine Freundin zu haben, die multipel ist, nämlich, dass ich dann mit verschiedenen Innenpersönlichkeiten befreundet bin. Ich erlebe selten deutlich einen Innenpersönlichkeitenwechsel, wahrscheinlich, weil bei mir nur bestimmte Leute draußen sind. Ich habe das Gefühl, verstanden zu werden, ohne etwas erklären zu müssen, das tut mir sehr gut. Gleichzeitig weiß ich aber aus eigener Erfahrung, wie es ist, Krisen zu haben und was dann gut tun kann. So unterstützen und stützen wir uns gegenseitig, je nach Bedarf. Ich bin offen dafür, wie es sich weiter entwickeln wird, zwischen uns, gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass wir einander nicht überfordern werden. Wir haben die AA- Gruppe, unsere Therapeutin und einen eigenen Kreis an Kontakten, aber auch uns und das ist ein Geschenk. Heute sind wir froh, dass es nicht mit dem Suizidversuch geklappt hat, auch, wenn es manches Mal schwere Tage für uns gibt!“

Theo ist 31 Jahre alt. Er lebt zusammen mit vier Frauen und zwei Männern in einer Wohngemeinschaft auf einem Resthof. Theo kommt aus einem sehr behüteten Elternhaus. Eine der Frauen, L., hatte schriftlichen Kontakt mit einer multiplen Frau und nach gemeinsamer Absprache wurde diese Frau eingeladen.

„Es fing schon auf dem Bahnhof an. Plötzlich war da eine Innenperson draußen, die gar nicht wusste, was sie hier sollte und sofort aus dem Auto aussteigen und wieder zurückfahren wollte. Wir zeigten ihr den Brief, der ja auch Erkennungszeichen gewesen war, sie wusste nichts von einem Brief. Es fuhr dann aber kein Zug mehr an diesem Abend zurück, nach langem Hin und Her war diese Innenpersönlichkeit dann endlich bereit, wieder in unser Auto zu steigen und für eine Nacht bei uns zu bleiben. Dann kam wieder die Frau raus, die wir alle die Gastgeberin nennen und bis wir beim Kaufmann anhielten, um noch Brot zu holen, lief auch alles ganz glatt.

Aber im Laden kam dann ein Kind raus, das auf allen Vieren vor dem Süßigkeitenstand herumrobbte. Wir leben auf dem Land und die Leute dort bekamen richtige Stielaugen. Das war mir doch etwas unangenehm, obwohl ich wenig auf die Gedanken und Blicke anderer achte, aber L. reagierte einfach klasse, ging mit ihr wirklich um wie mit einem Kleinkind. Das hat mich sehr beeindruckt. Um weiteren Stress zu vermeiden, kauften wir dem Kind was zu naschen und kamen dann endlich zu Hause an. Im Auto war die Gastgeberin wieder draußen und die wollte diesen ganzen ungesunden Kram nicht haben. Die erste Nacht hörten wir manchmal etwas Unruhe aus dem Zimmer, aber das hielt sich alles in Grenzen, auch die folgenden Tage verliefen so, dass es für uns alle okay war, einer neuen Einladung zuzustimmen.

Doch der zweite Aufenthalt begann mit einem völligen Horrorerlebnis für mich: Ich kam ins Bad und da stand diese Frau vor dem Waschbecken und schnitt sich mit meinem Rasiermesser die Arme kaputt. Das ganze Waschbecken war voller Blut. Ich war völlig fertig, zuerst habe ich gefordert, dass die Frau sofort abreist, aber L. hat uns schließlich überzeugt, dass das dazu gehört und dass wir das ganze System verraten, wenn wir sie jetzt wegschicken. Wir haben alles versteckt, was gefährlich sein könnte, aber die folgenden Tage waren wir alle sehr angespannt, dass sich das wiederholen könnte. Für mich ist das alles unbegreiflich, ich komme nur schwer damit klar, dass sich Menschen so schlimm selber verletzen. Ich bewundere L. dafür, dass sie sich so um das System kümmert und ich bin bereit, das in gewissen Maßen mit zu tragen, aber mehr als ein paar Tage alle paar Monate sind für mich nicht tragbar. Mir fällt es schwer, mich auf die verschiedenen Innenpersönlichkeiten einzustellen und ich habe Probleme damit, dass sie sich selber verletzen. Ich wusste vorher gar nicht, dass es so etwas gibt, für mich ist eine ganze Welt eingestürzt! Jetzt hat L. das erste Mal das System besucht, das schlimmste für sie war, dass die Frau noch immer Kontakt zu ihren Eltern hat, obwohl eine andere Innenpersönlichkeit ihr erzählt hat, was die ihr angetan haben. Sie fühlt sich hilflos und ohnmächtig und weiß, dass sie nichts ändern kann. Für mich hat sich durch diesen Kontakt mein ganzes Weltbild verändert, ich habe begriffen, dass meine Eltern mir viel verheimlicht haben von dem, was Menschen erdulden müssen, aber auch, dass ich froh sein kann, nicht eine solche Vergangenheit gehabt zu haben. Mich macht das alles bewusster im Umgang mit anderen Menschen und

deren Schicksal und ich bin nachdenklicher geworden, kann das nicht mehr vergessen, wie das Blut geflossen ist..“

Hans- Joachim ist 59 Jahre alt. Seine Frau Ina wurde von ihrem Vater rituell missbraucht und schwer misshandelt.

„Ich stamme aus einer einfachen Familie. Mein Vater war Briefträger, meine Mutter hat geputzt und sich nebenbei um uns fünf Kinder und den Haushalt gekümmert. Nach der Arbeit hat mein Vater sein Bier getrunken und wenn er, was mehrere Male im Monat vorkam, betrunken nach Hause kam, dann haben wir gehört, wie er unsere Mutter erst verprügelt und dann vergewaltigt hat. Manchmal hat er hinterher auch noch auf uns eingeschlagen. Ich habe ihn gehasst und sie verachtet. Nach meinem Auszug von zu Hause habe ich einen Strich darunter gezogen und versucht, das sogar ziemlich erfolgreich, das alles zu vergessen. Während meines Studiums in Berlin lernte ich Ina kennen, vom ersten Moment an war ich von ihr völlig beeindruckt. Sie schien einfach alles zu können, war belesen und intelligent. Sie war meine erste Freundin, ich hatte keine Erfahrung und keine Vergleichsmöglichkeiten. Schon nach kurzer Zeit wurde sie schwanger. Wir heirateten, zogen zusammen und nach dem Mutterschutz arbeitete Ina wieder als Laborantin bei ihrer alten Arbeitsstelle. Eigentlich hat sie sich um fast alles selber gekümmert, weil ich es nicht perfekt genug gemacht habe, bei der Kleinen, beim Haushalt. Ich habe weiterstudiert und Ina hat mich völlig entlastet. Als ich nach dem Studium keine Stelle bekam, hat Ina uns alle ernährt, obwohl unser Sohn kurz danach geboren wurde. Ich fühlte mich wie ein Versager, als ich auch nach der Geburt unseres zweiten Sohnes weiterhin zu Hause hocken musste. Ich habe unzählige Bewerbungsschreiben losgeschickt, einen großen Teil davon hat mir sogar Ina geschrieben, weil sie so etwas besser konnte. Kurz vor dem 2. Geburtstag unserer Tochter bekam ich eine Zusage in einem Heim in Schleswig- Holstein, als ich schon gar nicht mehr daran geglaubt hatte. Es war für uns alle selbstverständlich, dass wir umziehen. Wir hatten viel Stress, den hat Ina zum Teil mit Naschen kompensiert. Aber sie meinte, dass sie es schon wieder in Griff kriegen würde. Ina hat sich um den gesamten Umzug gekümmert, während ich schon meine Stelle angetreten hatte.

Plötzlich war alles genau umgekehrt: Ich ging arbeiten, Ina war zu Hause. Zuerst hatte Ina noch genug mit dem Einrichten der Wohnung zu tun und unsere Große war sehr schwierig. Aber dann ge-

schah es immer öfter, dass ich abends nach Hause kam und Ina noch im Nachthemd herum lief, dass nichts im Haus geschehen war und die Kinder machten, was sie wollten. Meine vorher so putzwütige Frau hatte sich völlig verwandelt, alles war ihr gleichgültig und sie hatte keine Lust, irgend etwas zu machen. Ich hatte nicht die Kraft, mir darüber große Gedanken zu machen, denn meine neue Stelle forderte mich sehr und ich wollte dort gut sein. Manchmal kam ich erst nachts nach Hause. Wenn ich in unser Schlafzimmer trat, wachte Ina schreiend auf, erkannte mich nicht und schlug um sich. Gleichzeitig entzog sie sich mir immer mehr im Bett. Ich wurde immer gereizter und nervöser, war ungeduldig mit den Kindern und schrie mit ihnen herum, um abends schlafen zu können nach den ganzen Anspannungen des Tages, trank ich gelegentlich ein paar Bier. Es war eine schleichende Entwicklung: Ina funktionierte schließlich gar nicht mehr und ich war völlig überfordert mit allem, denn früher hatte sich doch Ina um alles gekümmert. Ich begann, die Kinder zu schlagen. Ich hockte mit allem völlig alleine, denn durch dieses Chaos bei uns zu Hause hatten wir noch kein soziales Umfeld aufgebaut und mit Ina war nicht mehr zu reden. Gleichzeitig verschlechterte sich Inas Zustand weiter. Sie kam mir immer unzuverlässiger vor und immer wieder entdeckte ich an ihr frische Wunden, deren Ursache sie mir nicht benennen konnte. Sexualität gab es gar nicht mehr zwischen uns.

Dann kam der Anruf, aus dem Krankenhaus, als ich arbeiten war, dass meine Frau versucht hat, sich mit Tabletten das Leben zu nehmen. Es war ein einziger Alptraum und dazwischen diese völlig verstörten Kinder. Ich nahm mir Urlaub, versuchte, mit Ina zu reden, was aber nicht möglich war und für die Kinder ein paar Sachen zu regeln. Ich bekam eine Frau von der Familienhilfe, die sich um die beiden kümmerte. Meine Frau ging direkt vom Krankenhaus aus in eine therapeutische Klinik, ohne mit mir über das Vorgefallene zu reden und ich hockte vor diesem ganzen Scherbenhaufen, fühlte mich völlig hilflos und überfordert. Ich hatte erwartet, dass meine Frau gesund aus der Klinik zurückkommen würde, aber das war nicht der Fall. Stattdessen erzählte sie mir, dass sie von ihrem Vater missbraucht worden sei und dass jetzt diese Erinnerungen hochkommen würden, dass ich damit zu rechnen habe, dass es ihr schlecht gehen würde in der nächsten Zeit. Ich habe nicht begriffen, was das alles mit unserem Leben heute zu tun hatte und wieso sie nicht weiterhin so funktionieren konnte wie zu Beginn unserer Be-

ziehung. Ina ging weiterhin ambulant in Therapie und oft war sie nicht einmal in der Lage, morgens aufzustehen oder weinte wie ein kleines Kind. Schließlich bin ich an einem Abend total ausgerastet. Ich habe sie geschüttelt und meinen Sohn verprügelt. Noch in der gleichen Nacht bin ich ausgezogen. Mein ganzes Leben war ein einziger Scherbenhaufen und die Schuld dafür gab ich anfangs der Veränderung von Ina.

Unsere nächste Begegnung war dann in der Therapieklinik unserer Tochter, die Wahrnehmungsstörungen hatte. Während ich verschlossen war, sprach Ina offen von ihrer Geschichte und den Auswirkungen, die es bis jetzt auf ihr Leben hatte. Es hat mich sehr beeindruckt, wie klar sie mit sich selber war, trotz des Schmerzes in ihr und trotz der letzten Ereignisse. Wir beschlossen, weiterhin räumlich getrennt zu leben, aber gemeinsam in Therapie zu gehen, dort wurde mir mein eigenes Verhalten bewusst, dann stieß ich auf meine eigene Geschichte. Es hat mich völlig schockiert, die Parallelen zu sehen!

Ich wollte nicht das Leben meines Vaters und die Ehe meiner Eltern nachleben. Wir beschlossen, gemeinsam und jeder für sich zu heilen und für die Kinder und uns mit Familientherapie zu beginnen, denn alle waren wir geschädigt von dem, was geschehen war. Anfangs sahen wir uns nur bei den Therapiesitzungen, aber dann nahmen wir auch wieder zaghaft außerhalb dieses Rahmens miteinander Kontakt auf. Wir erzählten einander von früher, aus unserer Kindheit, die Gewalt, die Ina erlebt hatte, hat mich sehr schockiert. Ich habe meine Kinder geschlagen, ja, aber was dieser Mann ihr angetan hat, das überschreitet völlig mein Fassungsvermögen. Als Ina mir irgendwann erzählte, dass sie multipel ist, hat mich das nicht sonderlich umgeworfen. Das war nur so, als ob sich noch eine Tür geöffnet hat, die uns half zu verstehen und noch offener miteinander umzugehen. Ganz behutsam arbeiteten wir an unserer Ehe, aus unserem Scherbenhaufen begannen wir etwas ganz Neues zu erschaffen, was nur uns beiden gehörte. Es war ein langer, beschwerlicher Weg, aber allmählich rückten wir näher zusammen und konnten immer offener miteinander umgehen. Manchmal waren bei unseren Treffen Kinder dabei, die in den Arm genommen werden wollten, ohne sexuell berührt zu werden, manchmal hatte ich das Gefühl, dass eine mir fremde Innenpersönlichkeit vor mir stand. Ich begriff, welche Auswirkungen die Vergangenheit auf Ina gehabt hatte, warum sie sich manchmal so widersprüchlich verhalten hatte,

weshalb sie damals so belastbar gewesen ist und dass sie sich damals um alles gekümmert hatte, um die Macht und die Kontrolle über alles zu haben, ich bewunderte ihren Mut, sich dem allen heute zu stellen. Sie hatte sich ein neues Umfeld aufgebaut, eine Gruppe von Frauen, die eine ähnliche Geschichte haben, diese Frauen haben sich gegenseitig unterstützt. Ich habe eigentlich wenig getan, es hat lange gedauert, bis sie mich in den Heilungsprozess mit einbezogen haben.

Viele Jahre haben wir räumlich getrennt gelebt. Seit zwei Jahren leben wir wieder zusammen. Jeder von uns hat ein eigenes Zimmer, das für den anderen tabu ist, es sei denn, er wird ausdrücklich eingeladen. Ina geht weiterhin in Therapie, ich gehe regelmäßig zu den Treffen von erwachsenen Kindern von Alkoholikern, wo ich erlebe, welche Auswirkungen das Trinken der Eltern auf andere Erwachsene hat. Es tut mir gut zu sehen, dass ich nicht alleine damit bin, es ist etwas ganz anderes als das Reden darüber mit Ina. Ich habe gelernt, dass eine so schwere Krise, wie wir sie durchlebt haben, nicht das Ende einer Beziehung bedeuten muss, sondern sogar im Gegenteil eine große Chance sein kann, endlich damit zu beginnen, miteinander eine nahe und glückliche Beziehung leben zu können. Jetzt haben wir ganz behutsam damit begonnen, an unserer gemeinsamen Sexualität zu arbeiten. Was wir heute miteinander erleben können, das ist etwas ganz anderes als das, was wir in der Vergangenheit miteinander gemacht haben. Wir sind sehr vorsichtig, lernen in kleinen Schritten, uns Freude zu bereiten und die eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren. Es ist zwar spät, aber ich bin froh, es jetzt erleben zu können, wie Sexualität auch miteinander sein kann: schön und entspannend und nah und so miteinander verbunden...“

Schreibübung:

Betrachten Sie Ihre eigenen Erfahrungen im Kontakt miteinander. Welche Art von Kontakt haben Sie miteinander, auf welcher Ebene begegnen Sie sich? Wie fühlen Sie sich im gemeinsamen Kontakt? Welche positiven und welche negativen Auswirkungen hat es auf Ihr eigenes Leben? Was hat sich dadurch für Sie verändert? Was ist Ihre Motivation, diesen Menschen zu begleiten? Wo profitieren Sie aus dieser Beziehung? Was sind Ihre eigenen Bedürfnisse in dieser Beziehung?

4. EINANDER BEGEGNEN



Wer Freund, unterstützender Angehöriger oder Partner ist, kann und darf nicht gleichzeitig versuchen, therapeutische Arbeit zu leisten, während berufliche Begleiter die professionelle Distanz halten müssen trotz aller Zuneigung bestimmten Innenanteilen oder dem Betroffenen gegenüber.

Bedürfnisse der Betroffenen:

- Glaubt uns!
- Nehmt uns ernst!
- Akzeptiert es!
- Seid bereit, uns kennen zu lernen!
- Nehmt uns in unserer Vielfalt an!
- Verhaltet euch uns gegenüber mit Respekt! Verletzt uns nicht!
- Seid parteiisch!
- Nehmt die guten Seiten unserer Beziehung wahr und lebt sie mit uns gemeinsam!

Wie reagiere ich auf das Outen?

Es ist sehr mutig, sich zu outen. Wenn sich Betroffene outen, dann vertrauen sie damit dem Gegenüber ein großes Geheimnis an, vielleicht sogar ihr größtes. Mit diesem Schritt hat die Innenpersönlichkeit es gewagt, ein Stück von sich zu zeigen, Sie in ihr Leben mit ein zu beziehen und sich verletzbar zu machen, trotz aller erlebter Gewalt in der Vergangenheit. Es ist Teil der Heilung, dass die Innenanteile erleben können, dass es im Heute eine andere Form des Umgangs mit ihnen gibt als in der Vergangenheit!

Sich zu outen bedeutet, ein ungeheures Risiko einzugehen, sich, zumindest dem eigenen Empfinden nach, in Lebensgefahr zu begeben und sich verletzlich zu machen. In der Vergangenheit überwogen die Negativ- Erfahrungen dazu deutlich, denn die Menschenwürde und das Menschsein sind mit Füßen getreten worden.

Viele Innenanteile sind noch heute voller Angst, so schlimm verletzt zu werden wie damals oder nicht genug respektiert oder akzeptiert zu werden. Gleichzeitig erleben sie aber die eigene starke äußere Isolation, die ihnen aus der Vergangenheit so bekannt und vertraut

ist. Bei einigen von ihnen beginnt das Bewusstsein zu wachsen, dass zu einer Heilung auch gehört, sich nicht mehr zu verstecken, sondern teil zu haben an dem Leben draußen und sich ein unterstützendes soziales Netz im Außen aufzubauen.

Obwohl diese Innenanteile dieses große Risiko auf sich nehmen, um zu heilen, erleben einige von ihnen gerade durch diesen Schritt so massive Verletzungen, dass das, was sie eigentlich in der Heilung nach vorne bringen sollte, zu einem Rück- Schritt oder Rück-Schlag führt. So erleben sie z.B. als Reaktion auf ihr Outen psychische Verletzungen und Übergriffe, wie z.B.: „Erzähle genau, was dir widerfahren ist...“, aber auch Zweifel, Unglaube, ungebetene Ratschläge oder Sätze wie: „Ach, das ist doch schon so lange her, damit darfst du dich jetzt nicht mehr belasten...“ – „Du musst an Heute denken und nicht an die Vergangenheit!“ – „Du musst verzeihen, um zu heilen!“ – „Musst du wirklich jede Mode mitmachen?“ – „Bist du jetzt völlig abgedreht?“ Durch Sätze wie diese wird das Umfeld erneut zu Tätern. Achten Sie auf Ihr eigenes Verhalten und Ihre Worte.

Falls MPS/ DIS für Sie bis dahin ein Fremdwort war, ist es notwendig, sich über die Diagnose MPS/ DIS zu informieren. Für professionelle Begleiter sind Fortbildung, Austausch mit Kollegen + Supervision unverzichtbar und eine Möglichkeit, praktisch und theoretisch zu überprüfen, ob das eigene Tun einen selbst und die Betroffenen weiterbringt. Informiert zu sein, ist die Voraussetzung, um wirklich in den Dialog mit den Innenanteile treten und sie und ihre Gefühle ernst nehmen zu können und Betroffene wirklich effektiv zu unterstützen und zu begleiten.

Einen anderen ernst zu nehmen, beinhaltet auch, dessen Verhalten nicht als „verrückt“ abzustempeln oder die Person mit der Diagnose in eine Schublade zu stecken und diese mit einem Etikett zu versehen. Das bedeutet, die Bedeutung der Diagnose und die Auswirkungen auf das Leben, auf die gemeinsame Beziehung und die eigene Person wahr zu nehmen und trotzdem den einzigartigen Menschen zu sehen, der seinen Körper mit verschiedenen Innenanteilen teilt, von denen manche vielleicht durch das in der Kindheit Erlebte psychotisch oder süchtig geworden sind oder destruktive Verhaltensweisen haben, während andere gesunde Anteile in sich tragen oder sogar gesunde Innenanteile sind. Es bedeutet, sich nicht nur mit der Diagnose, sondern auch mit den verschiedenen Innenantei-

len auseinander zu setzen, die alle zusammen dieser Mensch sind, der Ihr Gegenüber ist.

Worauf soll ich besonders achten?

Überprüfen Sie immer wieder für sich, wie weit Sie bereit sind, mit den Innenanteilen gemeinsam diese schwere Zeit der Heilung zu tragen, die Krisen und Chaos einschließt und wo Ihre Grenzen überschritten werden! Bauen Sie sich Pausen ein, wenn Sie sie brauchen. Sorgen Sie gut für sich! Wichtig: seien Sie dabei offen den Innenanteilen gegenüber und teilen diese Bedürfnisse immer wieder mit, um selber im Verhalten transparent zu sein und klar zu stellen, dass Sie nicht gegen den Betroffenen, sondern für sich handeln! Gehen Sie dabei sehr behutsam vor. Wenn Sie z.B. erst einmal aus dem Vollen gegeben haben und nun plötzlich nicht mehr können und sich distanzieren, ist das eine erneute Verletzung der Innenanteile! Wägen Sie so früh wie möglich ab, was Sie geben können und was Sie für sich selber brauchen, um gut für sich zu sorgen. Teilen Sie das mit.

Lernen Sie, miteinander zu verhandeln! Dabei ist die Berücksichtigung der Bedürfnisse und Gefühle aller an der Verhandlung Beteiligten genau so wichtig wie das Bemühen, einander respektvoll zu begegnen. Legen Sie anfangs gemeinsame Regeln für das Gespräch/ Miteinander fest. Das vermittelt allen Anwesenden ein Gefühl der Sicherheit und die Regeln schaffen einen Rahmen für das gemeinsame Gespräch. Trotzdem ist durch das Gespaltensein und durch Zeitverluste möglich, dass ein Innenanteil anders in der abgesprochenen Situation agiert. Hinterlegen Sie Absprachen schriftlich an einem Platz, der für alle Innenanteile zugänglich ist und auch Kindersymbole beinhaltet (s. Kapitel 8, Innenkinder). Informieren Sie nicht an dem Gespräch Beteiligte über das Beschlossene, wobei dann auch diese Innenpersönlichkeit wieder die Chance haben muss, sich zu äußern und bei Bedarf neu zu verhandeln. Das ist zwar anfangs anstrengend und aufwendig, aber langfristig kann es zu einer Basis für das gemeinsame Miteinander werden.

Verständlicherweise mag es für manche Menschen unvorstellbar erscheinen, dass in diesem Körper mehrere Persönlichkeiten mit unterschiedlichem Alter und Geschlecht leben sollen. Leider ist es Tatsache, dass es kindliche Gewalterfahrungen gibt, die nur durch

die Bildung von neuen Innenanteilen überlebt werden konnten, die den seelischen und/ oder physischen Schmerz übernahmen oder weil die TäterInnen gezielt neue Innenanteile erschaffen, die sie als Werkzeug für ihre kriminellen Zwecke benutzen können. Im Kontakt mit Betroffenen ist es unvermeidbar, dass Sie auch Kontakt haben mit der Geschichte und den traumatischen Gewalterfahrungen. Wenn Sie eine wirkliche Beziehung aufbauen wollen, dann ist es notwendig, das Erzählte zu glauben.

Geben Sie trotz des momentanen Chaos nicht auf, sondern schauen Sie sich gemeinsam mit dem System nach Wegen um, die Erleichterung und Hilfe bieten könnten, damit die klaffenden blutigen Wunden heilen und vernarben können, die die Vergangenheit in die Seele geschlagen hat. Es ist möglich, mit diesen Narben zu leben und besser auf die ganz persönlichen Grenzen zu achten, die selbstverständlich niedriger sind als bei Menschen ohne diese Traumata. Im Hier und Jetzt wird die Vergangenheit mehr und mehr an Bedeutung verlieren. Es wird immer wichtiger, sich eine gesündere Gegenwart auf zu bauen, die die Basis für eine gesunde Zukunft ist. Sie werden Ihrerseits mehr und mehr begreifen, welches Verhalten von Ihnen im System alte Narben wieder aufreißt.

Für Begleiter ist es wichtig, sich „Aus- Zeiten“ zu gönnen, die es ermöglichen, Abstand zu gewinnen von diesen Erinnerungen!

Spüren Sie in sich und nehmen Sie ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst, die im Kontakt mit dem Betroffenen oder im Kontakt mit den TäterInnen in Ihnen auftauchen. Es können Gefühle hochkommen, die sich unangenehm anfühlen und/ oder in unserer Gesellschaft als „unerlaubt“ gelten. Ein wichtiges Grundgefühl, das Sie vor drohender Gefahr warnen will, ist die Angst. Angst ist ein lebenswichtiges Gefühl, besonders, wenn sie reale Gefahren anzeigt. Nutzen Sie Ihr Gefühl der Angst als Impuls zum Nachdenken und zum Suchen.

Schreibübung:

Welche Innenanteile kenne ich? Welche Fakten weiß ich über Name, Geschlecht, Alter, Stärken, Schwächen, sicheren Ort, Lieblingsbeschäftigungen, Vorlieben, Funktion im System, Außenkontakte, destruktive Verhaltensmuster, Schwierigkeiten, Lebenslauf,

Geschichte, Grund der Entstehung, Zeit der Anwesenheit im System?

Welche Gefühle lösen die einzelnen Innenanteile in mir aus? Mit welchem bin ich am liebsten zusammen und mit welchem empfinde ich den Kontakt als unangenehm? Warum?

Wie kann ich dazu beitragen, dass die Begegnungen positiv sind?

Einander kennen zu lernen, braucht seine Zeit und benötigt die Bereitschaft, sich wirklich auf den Weg zu machen und den anderen als einzigartigen Menschen zu erleben und zu erfahren. Lassen Sie sich alle Zeit, die Sie beide benötigen, um Schritt für Schritt dieses Abenteuer zu erleben! Seien Sie behutsam im Umgang miteinander. Akzeptieren Sie die eigenen Grenzen und die der Innenanteile! Jeder kleinste Schritt bringt Sie einander ein Stückchen näher. Haben Sie Geduld mit sich und mit den Innenanteilen, bis alle genug Vertrauen gefunden haben, sich einander zu öffnen und sich gegenseitig kennen zu lernen und dann das Tor zu öffnen für die Außenwelt, von der sie bis jetzt nur Negatives erfahren haben. Jedes überstürzte Handeln könnte Innenanteile verletzen und verschrecken oder sogar destruktive Verhaltensmuster auslösen. Setzen Sie auf keinen Fall Innenanteile unter Druck! Lassen Sie ihnen die für sie notwendige Zeit, auch, wenn es manchmal schwer fällt und die Angst vor Stagnation so groß ist. Bezähmen Sie Ihre Ungeduld und nutzen die Zeit für sich selber oder für gemeinsame Aktivitäten, die einfach nur Spaß machen.

Vermitteln Sie: Heute ist eine andere Zeit. Im Hier und Jetzt lebt Ihr nicht mehr in einem kleinen wehrlosen Kinderkörper, sondern in einem erwachsenen Körper. Im Heute gibt es Menschen, die Euch unterstützen, so dass Ihr nicht mehr wie früher isoliert seid.

So kann dies eine Brücke werden, auf der Sie einander gemeinsam begegnen, eine Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart, auf der Begegnung und kennen lernen in behutsamen Schritten möglich ist.

- Wo findet die Begegnung statt?

- Bietet dieser Ort einen äußeren sicheren Rahmen, der es den Innenanteilen ermöglicht, mit einem gewissen Gefühl von Vertrauen und Zuversicht heraus zu kommen und auch bei Ihnen ein Gefühl der Entspannung zu lassen?

Klären Sie für sich und mit den Innenanteilen, welche Veränderungen machbar und sinnvoll sind, um ein gegenseitiges Annähern zu erleichtern:

- Was würde Euch im Außen gut tun?
- Was könnte Euch helfen, sich sicherer zu fühlen?
- Welche Gegenstände oder Kräfte könnten Euch ein Gefühl von Sicherheit geben?
- Ermuntern Sie alle, sich einen eigenen inneren sicheren Raum und innere Ruhe zonen zu schaffen! (Imaginationsübungen)

Bei dem gemeinsamen Kontakt ist es wichtig hin zu schauen, mit welchem Innenanteil Sie es gerade zu tun haben, da jeder eine andere Form des Kontaktes und des Umgangs miteinander benötigt, auch abhängig von Alter und Geschlecht. Mit einem fünfjährigen Jungen z.B. müssen Sie eine andere Ebene des Kontaktes schaffen als mit einer vierzigjährigen Frau. Auch, wenn sich das erst einmal kompliziert anhört, so ergibt sich vieles im Kontakt miteinander, wenn erst einmal die anderen Grundvoraussetzungen geschaffen sind: es zu glauben, die Innenanteile ernst zu nehmen und es zu akzeptieren. Wenn Sie in einer fremden Stadt auf eine Gesellschaft gehen und dort auf verschiedene Menschen treffen, werden Sie sich auch nicht allen gegenüber gleich verhalten, sondern Ihr eigenes Verhalten einstellen auf Alter und Geschlecht des Gegenüber. Dies ist vom Prinzip her ähnlich.

Vielleicht erscheint es Ihnen irgendwann zu anstrengend oder Sie haben das Gefühl, dass der Kontakt Sie an Ihre Grenzen bringt oder sogar Ihre Grenzen überschreitet. Dann gönnen Sie sich eine Pause, in der Sie für sich klären, ob und wie weit Sie den Kontakt weiterführen können und wollen. Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus oder suchen Sie sich gemeinsam professionelle Hilfe und Unterstützung. Es ist wichtig, damit nicht alleine zu bleiben!

Manchmal ist es auch möglich, dass gerade das Gefühl eingetreten ist, dass eine Basis da ist, die ein gemeinsames Kennenlernen ermöglicht und plötzlich reagiert jemand ganz massiv gegen Sie. Das muss nicht immer etwas mit Ihnen zu tun haben. Es kann auch Teil eines „Programms“ sein, das von den Tätern eingegeben wurde und das aktiviert wird, wenn Kontakte entstehen, die mehr als nur oberflächlich sind. Auch hier ist es wichtig, gut für sich zu sorgen, aber auch, hin zu schauen, ob vielleicht doch eine Grenzüberschreitung stattgefunden hatte, die diese Abwehr Ihnen gegenüber hervorgerufen hat.

Bleiben Sie nicht alleine mit diesen Konflikten, sondern suchen Sie sich Austausch und Hilfe. Es ist wichtig, dass auch Sie gut für sich sorgen!

Ein Puzzle oder ein Mosaik ist erst dann fertig gestellt, wenn alle Teilchen an ihrem Platz liegen. Fehlt nur eines, dann bleibt es unvollendet oder es ist nicht komplett. So verhält es sich auch mit den Innenanteilen: Jeder von ihnen ist ein Teil des Ganzen, jeder hat seine Bedeutung und seinen Platz, mag er auch von außen noch so unbedeutend wirken.

Anfangs mag es verwirrend oder seltsam erscheinen, dass es sich hier nicht um Stimmungen handelt, sondern um eigene Innenanteile, so ist es für den Aufbau einer positiven Beziehung notwendig, das zu glauben, zu sehen und zu akzeptieren und das Wagnis einzugehen, diese Innenanteile kennen zu lernen. Wenn Sie in nahen Kontakt miteinander getreten sind, dann erleben Sie nicht nur das Agieren der Innenanteile, sondern auch die Gefühle der einzelnen Anteile und die Persönlichkeit des einzelnen tritt immer deutlicher hervor. Alles wird transparenter, je mehr die Innenanteile wagen, sich zu zeigen in ihrem ganzen Sein. Gleichzeitig werden Sie so mit allen Facetten ihres Seins konfrontiert, also nicht nur die negativen Seiten der Innenanteile, sondern auch das gewaltige Potential an Kraft und Daseinsfreude. Eine Ausgrenzung von Innenanteilen würde dazu führen, das Recht auf einen Teil des Seins abzusprechen.

Gefühle sind Teil eines lebendigen Lebens. Zu den Erlebnissen, die Innenanteile entstehen ließen, kam in der Vergangenheit oft hinzu, dass die „schlechten“ Gefühle wie Hass, Wut, Zorn, Schmerz, Trauer, Verzweiflung, Angst verdrängt und tabuisiert oder ins Gegenteil

verkehrt, also zu „guten“ Gefühlen umfunktioniert wurden. Die Innenanteile mussten außen stark + unverletzbar wirken.

Während des Heilungsprozesses brechen die unterdrückten Gefühle hervor. Der Schutzwall löst sich auf. Schritt für Schritt müssen die Innenanteile nun lernen, diese Gefühle als ihre eigenen zu ihnen gehörenden zu erkennen, zuzulassen, zu spüren und anzunehmen und nicht immer nur stark sein zu müssen. Nicht nur die Innenanteile, sondern auch ihre Gefühle benötigen einen Stellenwert im Leben.

Schreibübung:

Welche Gefühle sind mir selber nahe als meine zu mir gehörenden Gefühle? Welche Gefühle versuche ich wann zu unterdrücken und wie geht es mir damit?

Wie kann ich den Heilungsprozess unterstützen?

Es ist wichtig, dass Sie sich den Innenanteilen gegenüber wie einem gleichwertigen, akzeptierten, respektierten Menschen verhalten, also z.B. auch keine Sonderbehandlungen wie Verniedlichen, Bemitleiden, über den Kopf tätscheln.

Die Innenanteile benötigen ein ihrem Alter entsprechendes Verhalten, das ihnen gut tut, voller Achtung, Verständnis, Respekt + Anteilnahme! Das bedeutet nicht, dass Sie grenzenlos Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle zurückstecken sollen, sondern dass das Verhalten im Kontakt miteinander allen gut tun soll.

Viele der Innenanteile zweifeln an ihrer kindlichen Unschuld. Einige sind sogar davon überzeugt, dass es nur ihre Schuld war, dass ihnen dies angetan wurde. Das geht so weit, dass manche sogar Schuldgefühle den TäterInnen gegenüber haben. Um die Innenanteile in ihrem Heilungsprozess zu unterstützen, ist es für sie wichtig, im Heute Parteilichkeit zu erleben und nicht wie früher im Stich gelassen oder verraten zu werden.

Parteiisch zu sein bedeutet:

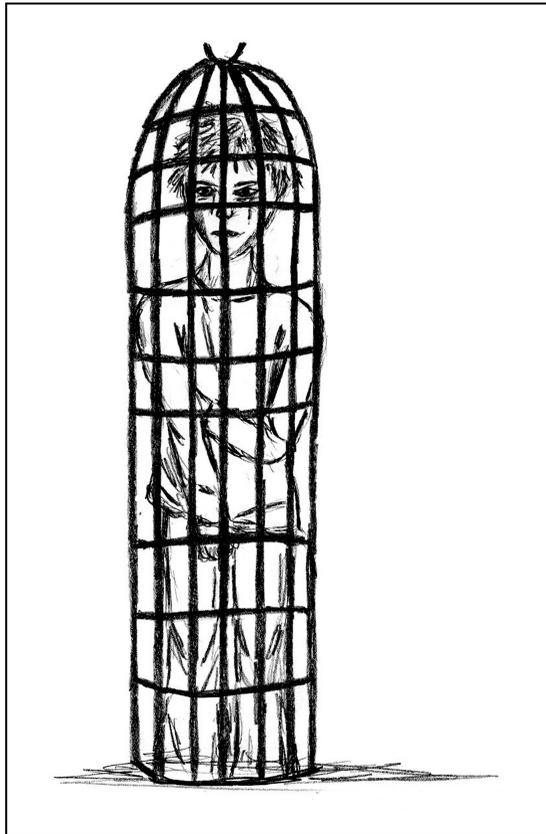
- Stellung beziehen für die Betroffenen und somit gegen die Täter
- keine Entschuldigungen für das Verhalten der Täter suchen (Es gibt keine!), die Täter nicht in Schutz nehmen
- keine Sympathien für die Täter beziehen
- Kontakte zu den Tätern einschränken oder abbrechen, wenn das auch nur für einen Innenanteil wichtig ist
- keinem der Innenanteile Vorwürfe wegen dem Kontaktabbruch machen, auch nicht, wenn es sich z.B. um die „heißgeliebten Schwiegereltern“ handelt
- keine Konfrontation mit den Tätern ohne Einverständnis aller Innenanteile
- Unterstützung und Rückhalt geben, wenn sich die Innenanteile für eine direkte Konfrontation mit den TäterInnen entscheiden. Die Innenanteile ihren ganz eigenen Weg der Konfrontation oder nicht- Konfrontation gehen zu lassen.
- Nicht fordern zu vergeben. Für den Heilungsprozess ist es nicht nötig, den Tätern zu vergeben, sondern sich selber zu vergeben und zu erkennen, dass das Kind unschuldig ist.
- auch, wenn die TäterInnen reuiges Verhalten zeigen, keine Kontaktaufnahme oder ein Verzeihen von den Innenanteilen fordern! Die Entscheidung über eine Wiederaufnahme eines Kontaktes oder das Vergeben darf nur bei den Innenanteilen liegen
- Gefühlsschwankungen und gemischte Gefühle der Innenanteile den TäterInnen gegenüber zu akzeptieren. Manche von ihnen sind vielleicht noch nicht so weit, das Entsetzliche zu begreifen, was ihnen von diesen Menschen angetan worden ist oder sie verbinden nur positive Erfahrungen mit ihren eigenen Erinnerungen, vielleicht waren die TäterInnen auch gleichzeitig die einzigen Menschen, die ihnen Aufmerksamkeit und Zuwendung gegeben haben.
- den Innenanteilen jede notwendige Zeit lassen, ihre gemischten Gefühle zu sortieren und ihren eigenen Weg heraus zu finden und ihn zu gehen
- die Hoffnungen der Innenanteile, durch das Verändern des eigenen Verhaltens doch noch positive Zuwendung durch die TäterInnen zu bekommen, als das zu sehen, was es ist:

ein Weg, sich zu schützen vor dem bitteren Verlust, der Zuweisung der Schuld an die Täter und der Erkenntnis der harten Realität (Die sie damals umgebenden Erwachsenen waren sadistisch, unzuverlässig, böswillig oder gefährlich.).

- zwischen den eigenen Gefühlen und denen der Innenanteile den TäterInnen gegenüber zu unterscheiden
- die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht akzeptieren. Die Innenanteile müssen ihre Beziehung zu den TäterInnen selber klären, dabei können Sie nicht mehr machen als sie zu begleiten und zu unterstützen. Doch das ist schon sehr viel, denn so sind die Innenanteile im Heute nicht mehr wie damals isoliert und sie erleben, dass es auch positive Formen des menschlichen Miteinanders gibt.
- den Innenanteilen Rückmeldungen geben über Ihren eigenen Eindruck von den TäterInnen. Manche der Innenanteile idealisieren die TäterInnen und machen aus ihrer Familie eine „heile, glückliche Familie“, gestützt auf Säulen der Illusion.
- einen Meinungsstreit mit den Innenanteilen über die TäterInnen vermeiden! So käme es nur zu einem Machtkampf, aber nicht zu einer ehrlichen Rückmeldung, die von den Innenanteilen aufgenommen werden kann. Teilen Sie stattdessen Ihre eigenen Sorgen, Ängste und Befürchtungen um diesen Menschen mit und erklären ihre eigenen Motive, warum Sie dies mitteilen. Wägen Sie ab, wann es nötig ist zu schweigen und wann es notwendig ist, etwas zu sagen. Machen Sie deutlich, dass Sie auf der Seite der Betroffenen sind.
- den Innenanteilen bei Kontakten mit den TäterInnen unterstützend zur Seite zu stehen
- Zeigen Sie den Innenanteilen, dass sie das Recht haben, gegen die TäterInnen Grenzen zu setzen. Unterstützen Sie sie dabei, Mittel und Wege zu finden und Organisatorisches gemeinsam zu besprechen, auch, wenn Sie bei dem Treffen nicht persönlich dabei sind. Teilen Sie den Innenanteilen immer wieder mit: „Ihr dürft heute gut für Euch sorgen! Ihr habt das Recht, Grenzen zu setzen!“ Leben Sie ihnen vor, dass das machbar ist.
- Wichtig: Trotz aller Parteilichkeit und Anteilnahme ist es wichtig, auf Ihre eigenen Grenzen zu achten!

Schreibübung:

Wo liegen meine eigenen Grenzen im Kontakt mit den TäterInnen?
Wann ist es für mich besser, keinen Kontakt zu den TäterInnen zu haben, obwohl ich darum gebeten werde?



Wo kann ich hin mit meinen Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit? Was kann ich machen mit meinem Zorn und meiner Wut auf die TäterInnen?

Dazu von Uschi Baaken: „**Zwischen Rachephantasien und Ohnmacht angesichts der Gewalt**“

MPS als eine Überlebensform extremer Gewalterfahrungen bedeutet für eine nahe Begleitperson von Multiplen zwangsläufig, mit den Erinnerungen an die Gewalt oder mit nach wie vor stattfindender Gewalt konfrontiert zu sein.

Ich selbst bin Diplompsychologin und beschäftige mich seit einigen Jahren mit dem Thema MPS, ungefähr seit der Zeit, dass ich eine multiple Frau kennen lernte und nach und nach immer intensiver begleitete. Mittlerweile verbindet uns eine freundschaftliche Beziehung und ein großes Maß an alltäglichem Kontakt. In dieser Zeit habe ich sehr viel über und durch MPS gelernt und mein Weltbild zurechtrücken müssen.

Die Gewalt, mit der ich konfrontiert werde, hat verschiedene Facetten: Gewalterlebnisse, die mir konkret erzählt werden von den verschiedenen Innenanteilen. Meine Phantasien zu den gehörten Erlebnissen, vor allem, wenn sie relativ abstrakt bleiben oder nur in Ansätzen erzählt werden wollen/ können. Die Widerspiegelung der erlebten Gewalt bei aktuellen Krisen oder in Auslösersituationen. Berichtete Gewalt bei wissenschaftlicher Auseinandersetzung über Literatur, Fortbildungen und Tagungen.

Angesichts der Konfrontation mit derartig grausamen Gewalterfahrungen, die Multiple in der Regel machen mussten, finde ich als „Außenstehende“ mich in dem Spannungsfeld zwischen Wut, Aktivismus und Ohnmacht wieder: Werde ich konfrontiert mit grausamen Erlebnissen, löst das bei mir Unverständnis und unglaubliche Wut aus, dass Menschen überhaupt zu solchen Taten fähig sind und andere tatenlos zusehen, die TäterInnen decken oder diverse Begründungen für ein Nicht- Einschreiten liefern. Ich möchte am liebsten alle Hebel in Bewegung setzen, um die Schuldigen anzuzeigen, auffliegen und bestrafen zu lassen. Und wenn sich niemand anderes moralisch oder beruflich verantwortlich fühlt, dann mache

ich es alleine. Selbstverständlich sind dies unrealistische Allmachtsphantasien, deren Möglichkeiten an der Realität scheitern und in meine Gefühle von Ohnmacht münden.

Mein Wunsch nach Aufdeckung, Bestrafung, mehr Öffentlichkeit und Hilfe für die Betroffenen wird gebremst durch verschiedene „Behinderungen“:

Justiz und Kripo: Unzulänglichkeiten im Justiz- und Polizeiapparat machen es schwer, Betroffene von (extremer) Gewalt zu ermutigen, die Taten öffentlich zu machen und aufdecken zu lassen. Nach wie vor liegt bei dem „Opfer“ die Beweislast von Taten, die nicht (mehr) zu beweisen sind oder professionell vertuscht werden. Es werden nicht genügend Gelder bereitgestellt, um Ermittlungen gegen große Organisationen wie Kinderpornographie- und Prostitutionsringe oder Kulte durchzuführen. Betroffene werden nur unzureichende Schutzmöglichkeiten bei Bedrohung durch Aufdeckung gewährleistet, und es ist ein vergleichsweise geringes Strafmaß zu erwarten, das der Motivation zu einer Anzeige nicht zuträglich ist. Dies führt sicher zu Entmutigung oder Frustration bei der Betroffenen. Ganz zu schweigen von den erwarteten Schwierigkeiten der Ermittler: Unglauben angesichts des Gewaltausmaßes, Unglauben angesichts einer Anzeigerin mit einer „psychischen Störung“, keine Aufklärung über MPS und damit auch keine Bereitschaft, sich z.B. von einem Kind anhören zu wollen, was ihm angetan wurde. Dadurch geht die öffentliche Glaubwürdigkeit der Betroffenen gegen Null und eine erneute Traumatisierung ist abzusehen.

Die Multiplen selbst: Schon allein durch die genannten Missstände im Bereich Justiz ist es nur zu verständlich, wenn Betroffene nicht den Schritt wagen, TäterInnen anzuzeigen. Oder aus Sicherheitsgründen anderen nicht erlauben können, Schritte zu unternehmen, die zur Aufdeckung führen könnten. Aber auch das multiple System selbst birgt Hindernisse, die in ihrer Dynamik nicht zu unterschätzen sind: Für manche Innenanteile, die in der Täterwelt gelebt haben, ist sie die einzige Realität. Diese Menschen anzuzeigen ist für sie völlig unpassend und ausgeschlossen. Gerade für Kinder, die sich den Glauben an die „gute Familie“ bewahrt haben, würde eine Welt zusammenbrechen. Zusätzlich ist bei Kultüberlebenden anzunehmen, dass mit der gesamten Anzeige- und Verhandlungsprozedur (falls

die Ermittlungen nicht eingestellt werden) zahlreiche Programmierungen ausgelöst werden, die eine erhebliche Gefahr für das Wohl und das Leben der Multiplen darstellen. Ein weiterer Faktor, der bei mir als HelferIn zur Ernüchterung führt, ist, mit dem „langen Arm der Täter“ konfrontiert zu werden. Damit meine ich, im Laufe der Zeit festzustellen, dass nach wie vor Täterkontakt besteht, Innenanteile der multiplen Frau den TäterInnen Bericht erstatten (müssen) und womöglich noch Treffen stattfinden. Die Ernüchterung ist um so größer, je sicherer ich davon ausgehe, dass die Multiple sich aus den Gewaltzusammenhängen befreien und sich ein eigenständiges Leben aufbauen konnte. Manchmal ist das ärgerlich und entmutigend, aber auch verständlich, wenn ich mir einen Blick auf das gesamte „System“ und die gesamte Geschichte der Multiplen erlaube und mich in meiner Begleitung nicht nur den weit entwickelten und im Alltag lebensfähigen Innenanteilen widme. Für mich bedeutet es vor allem, in meinen Vorstößen und Hoffnungen auf eine positive Entwicklung immer wieder auch einen Schritt zurückgehen zu können und mein Tempo dem der Multiplen anzupassen.

Bedrohungspotential: Aus Erfahrungsberichten mutiger Menschen und auch Betroffener selbst ist mir das große Ausmaß an Bedrohung bekannt, das TäterInnen einsetzen, um Eingriffe in ihr System zu verhindern. Ich scheitere somit schon an dem Punkt der antizipierten Bedrohung, die ich für mich und meine Nächsten erwarte und von der ich annehme, dass ich ihr - gerade in meiner Verantwortung für meine Familie - nicht standhalten könnte. Um so mehr bewundere ich die mutigen und aufrichtigen Menschen, die diesem Druck trotzen.

Fehlende Unterstützung: Auch wenn ich mich entscheiden würde, gegen TäterInnen vorzugehen, sollte ich realistischerweise einbeziehen, dass ich als Einzelperson nichts ausrichten kann. Dafür wären Unterstützungsnetzwerke notwendig, die leider nicht oder kaum vorhanden sind. Eine gewisse Form der Unterstützung bietet das Sprechen mit anderen und kann meiner persönlichen „Reinigung“ dienen, etwas abzugeben von der Schwere und Betroffenheit durch das Gefühl, die Verantwortung für ein unglaubliches Wissen mit der/dem AnsprechpartnerIn teilen zu können. Aber das Sprechen hat nicht nur Entlastungsfunktion, denn es ist ungeheuer anstrengend, immer wieder gegen Mauern des Unglaubens zu stoßen oder mit

Erklärungen zum Thema von vorne beginnen, weil leider nur so wenige Menschen wissen, wovon ich spreche.

Eigene Grenzen: Gäbe ich meinem Aktionismus nach, könnte ich den ganzen Tag damit verbringen, für die Rechte Multipler einzutreten. Meine eingeschränkte psychische Belastbarkeit, soziale Grenzen (Familie und FreundInnen) und die meiner alltäglichen Lebensbedingungen (bezahlte Arbeit und Lebensführung) beschränken mich in meinem Engagement auf ein diesen Grenzen angemessenes Maß.

Das Dilemma, in dem ich mich wiederfinde, Verbrecherorganisationen aufliegen lassen zu wollen und es nicht zu können, weil mir mit obigen „Fallstricken“ die Hände gebunden sind, geht einher mit meiner Weltbildveränderung durch ein Wissen, das ich nie wieder verliere, vor dem ich die Augen nicht verschließen kann. Wenn ich einmal glauben kann, dass derartige Dinge tagtäglich geschehen, müsste ich mich unsagbar selbst belügen, das zu leugnen. Manchmal scheint es mir absurd, mein „idyllisches“ Leben zu führen, ausgelassen und heiter zu sein, wohlwissend, dass täglich derartige Gräueltaten stattfinden.

Der Umgang mit diesem Dilemma hat zwei Seiten:

den psychologischen Aspekt: Angebote an guter Supervision in solchen Situationen gibt es glücklicherweise mittlerweile genügend. Diese könnte mir helfen, die Beeindruckungen und die ohnmächtige Wut, die sie auslösen, zu handhaben. Die Ziele sind dabei, Grenzen zu setzen zwischen dem Erleben bzw. dem Leben der Multiplen und meinem eigenen und eine Form der „psychischen Reinigung“ nach besonders belastenden Erlebnissen, mit denen ich konfrontiert wurde. Supervisionen sind selbstverständlich dringend notwendig, um gute therapeutische Arbeit oder auch Begleitung von Multiplen zu leisten. Sie haben aber auch eine Kehrseite:

der politische Aspekt: Diese Grenzsetzungen und „Abspalten“ einer Nicht-Multiplen im Sinne von „natürlich ist das alles ganz schrecklich, aber mein Leben ist schön“, bedeuten ein sich Einrichten in die Begebenheiten. Sie sind kontraproduktiv, um Veränderungen stattfinden zu lassen und der eigenen Betroffenheit auch Taten folgen zu lassen, anstatt darin ohnmächtig zu verharren. Um überhaupt die

Motivation zu verspüren, politisch tätig zu werden, ist das Erleben von Widersprüchen notwendig. Diese Widersprüche liefern sozusagen den Motor des politischen Handelns. Um politisch zu werden heißt es, die Widersprüche zwischen dem alten und dem neuen Weltbild anzuerkennen und zu bearbeiten. Damit ist nicht gemeint, auf der Straße sitzend zu demonstrieren oder für eine Partei zu kandidieren, sondern dem hier behandelten Gegenstand angemessen zu begegnen, z.B. Öffentlichkeitsarbeit zum Thema MPS, sexualisierte/ ritualisierte Gewalt und ähnliches zu leisten, mit Betroffenen (professionell) zu arbeiten oder sich für Gesetzesänderungen einzusetzen. Dabei sollte immer das Ziel mitgedacht werden, die Bedingungen und Zustände zu verändern, statt sie zu akzeptieren.

Ich möchte mit dem Gesagten keinesfalls behaupten, dass alle TherapeutInnen oder BegleiterInnen von Multiplen dissoziieren oder unpolitisch sind, sondern diesen Aspekt als Gefahr aufmalen, um trotz aller Tücken eines Wissens, das man nicht mehr verliert, sich den Mut zu bewahren, offensiv zu werden.

(Uschi Baaken)

4 SICH AUFEINANDER EINLASSEN



Wie schwer wird es sein?

Eine Beziehung zu Menschen mit MPS aufzubauen ist nicht einfach. Manche Innenanteile leben destruktive Verhaltensweisen, andere sind so voller Ängste und Misstrauen, dass sie sich immer wieder in ihr Schneckenhaus verkriechen oder es gar nicht wagen, heraus zu kommen. Viele haben Probleme mit Nähe, Vertrauen, Körperkontakt und Sexualität.

Während des Heilungsprozesses geht es nicht steil aufwärts. Es kann immer wieder zu schwierigen Zeiten mit Chaos und Krisen kommen, wenn z.B. eine neue Erinnerung oder ein neuer Innenanteil an die Oberfläche kommt. Die Heilung verläuft eher in Form einer Spirale, nach jeden Schritt aufwärts kann es auch wieder ein Stück abwärts gehen, um erst danach wieder ein Stück aufwärts zu kommen.

ABER: dieser Mensch ist mehr als Vergangenheit, Krisen und destruktiven Verhaltensmustern! Er ist Überlebender von Gewalt, der in sich auch positive Stärken und Anteile hat, die er in das Miteinander mit hinein bringen kann.

Gibt es auch positive Auswirkungen auf mein Leben?

Während die Innenanteile an ihrer Heilung arbeiten, können auch Sie sich immer neue Aspekte in Ihrem Leben bewusst machen, an sich selber arbeiten und etwas Neues lernen.

Es ist möglich, mit den Innenanteilen, obwohl sie im Heilungsprozess stecken, etwas Schönes zu machen, gemeinsam Spaß zu haben, sich zusammen auch mal eine Pause von den Grausamkeiten der Vergangenheit zu gönnen. Im Kontakt mit den Kindern können Sie wieder lernen zu spielen, zu toben, zu lachen, sich zu freuen, zu weinen, etwas einfach nur aus Spaß und nicht aus Leistungsdruck heraus zu machen, zu sein.

„Mit ihren inneren Kindern gehe ich auf den Spielplatz, und ihr Kindsein erleichtert auch mir wieder den Zugang zu meinem bis dahin verschüttet gewesenen inneren Kind. Es gibt einen großen Jungen in der Truppe, mit dem gehe ich angeln, und ein Mann hilft mir, mein Auto zu reparieren...“

„Es sind diese kreativen Innenanteile, die mir so gut tun. Früher war ich von meiner eigenen Kreativität völlig abgeschnitten, wusste gar nicht, dass es so etwas überhaupt in mir gibt, und nun hat sich ein Vorhang geöffnet, und ich erkenne und lerne allmählich, dass auch ich ein kreativer Mensch bin...“

„Mein gesamtes Weltbild ist ins Wanken gekommen. Ich habe nicht gewusst, dass Kindern so etwas angetan wird. Jetzt schaue ich anders, bin kritischer geworden, nicht mehr so oberflächlich, tauche tiefer ein, engagiere mich gegen Missbrauch und Gewalt...“

Schreibübung:

Welche Stärken und positiven Eigenschaften kenne ich beim anderen? Welche davon bringt sie in unsere Beziehung mit hinein? Wo und wie profitiere ich von diesen Stärken und positiven Eigenschaften?

Welche positiven Stärken und Eigenschaften bringe ich selber in die Beziehung und unser Miteinander hinein? Wie weit beeinflusst der Kontakt mit den Innenanteile meine eigene Geschichte?

Was erwartet mich während der Begleitung?

Sie werden verschiedenen Innenanteilen begegnen. Manche wissen davon, Teil eines Systems zu sein, während andere diese Tatsache nicht wahrhaben können oder wollen, weil dieses Wissen sie entweder gefährden oder überfordern würde. Manche der Innenanteile sind schon weit gekommen, auf ihrem Heilungsweg, sie sorgen gut für sich und diesen Körper und für andere Innenanteile. Mit manchen werden Sie Spaß und Glück und Freude erleben können, während sie bei anderen Schmerz und Zorn und Hass miterleben. Wer eine solche gewaltbesetzte Vergangenheit hat, der trägt in sich die Erinnerungen an unzählige Verletzungen. Spalten war eine Möglichkeit gewesen zu überleben. Aber jede einzelne Innenpersönlichkeit musste außerdem einen eigenen Überlebensweg für sich finden, um zu überleben. Einer dieser Überlebenswege war die Entwicklung von destruktiven Verhaltensmustern. Nicht nur für die Innenanteile, sondern auch für ihr Umfeld kann dies eine schmerzliche und sogar schockierende Erkenntnis sein, dass es auch in ihrem System Innenanteile gibt, die diesen Weg wählen mussten –

oder sogar durch gezielte Manipulationen der TäterInnen dazu gebracht worden sind. Dies auszuklammern, würde bedeuten, Teile dieses Menschen auszuklammern und ihm und der Beziehung gleichzeitig in diesem Moment ein wirkliches Heilen und Wachsen zu verwehren.

Wenn wir einen Berg besteigen wollen, lernen wir ihn und uns als Bergsteiger nur wirklich kennen und achten, wenn wir ihn tatsächlich Stück für Stück erklimmen und dabei auch mit jeder gefährlichen Stelle hautnah in Berührung kommen und sie schließlich meistern. Beim Bergsteigen müssen wir Sicherheitsvorkehrungen beachten und uns festes Schuhwerk anziehen. Dazu gehört auch das Benutzen von Hilfsmitteln oder Pausen einzulegen, in Gruppen aufzusteigen, uns gegenseitig abzusichern, um uns beim Aufstieg nicht unnötig zu gefährden oder zu überfordern. Genau so ist es bei der Begleitung. Die Haut kann gelegentlich ein bisschen abschürfen oder wir kommen an unsere Grenzen und müssen immer mal wieder abwägen, ob wir weiter nach oben steigen können oder wollen oder nicht. Wir müssen immer auf ein Neues entscheiden, ob wir das lieber anderen überlassen und uns auf die kleineren Berge beschränken wollen.

Aber wo auch immer wir auf dem Gipfel stehen, das Gefühl ist überwältigend: Wir haben es geschafft! Wir sind oben!

Warum gibt es manchmal abwehrende Reaktionen bei Berührung?

Die Gewalterfahrungen, die die einzelnen Innenanteile erlebt haben, haben sich fast alle auf der physischen Ebene abgespielt: Gewalt gegen einen kleinen Kinderkörper, die zum Teil auch noch dem erwachsenen Körper gegenüber gelebt wurde oder sogar noch gelebt wird. Der Körper speichert alle physischen Erfahrungen. Manchmal werden Überlebende von extremer Gewalt auf eine Weise berührt, die Erinnerungen an erlebte Gewalt ausgelöst werden, obwohl diese Berührung weder gewalttätig war noch so gemeint war. Sie war nur ein Auslöser, durch den die Erinnerung an das vergangene Erlebnis geweckt worden war.

„Es ist wie auf einem Minenfeld! Ich bin doch nicht der Vater, der diese schlimmen Sachen gemacht hat, trotzdem werde ich immer wieder zum Täter gemacht. Das tut mir so weh! Und es macht so viel Wut in mir. Manchmal könnte ich einen Baseballschläger nehmen + diesen Mistkerl erschlagen.“

„Ich halte sie im Arm und plötzlich erstarrt sie zu Eis, das ist die Hölle!“

Die Trennlinie zwischen Vergangenheit und Gegenwart verschwimmt. Die anwesende Innenpersönlichkeit kann nicht mehr unterscheiden zwischen Heute und Gestern, zwischen Ihnen und den Tätern. So kann es sogar zu einer Verwechslung zwischen Ihnen und den Tätern kommen. Dabei bekommen Sie allen Zorn und Hass und Wut ab, die die Innenanteile gegen die Täter in sich spüren oder so lange hatten verdrängen müssen. Genau so kann es aber passieren, dass die abgespaltenen Gefühle der Angst und Verzweiflung und des Schmerzes an die Oberfläche kommen. Dann sind Sie mit dem Leid konfrontiert, das so aktuell da ist, als ob es gerade in diesem Moment geschehen ist.

Klären Sie ab, welche Berührungen und Äußerungen für die Beteiligten okay sind und welche nicht. Dabei muss unbedingt berücksichtigt werden: Die Innenkinder haben andere Grenzen als die erwachsenen Innenanteile. Seien Sie behutsam im Umgang mit den einzelnen Innenpersönlichkeiten und achten Sie darauf, die Grenzen des/ der Einzelnen nicht zu überschreiten. Im Hier und Heute brauchen die Innenanteile für ihre Heilung die Akzeptanz ihrer Grenzen und den respektvollen und würdigen Umgang mit ihnen. Fragen Sie, ob es in Ordnung ist, die Innenpersönlichkeit auf diese Weise zu berühren oder ihr nahe zu sein, bevor Sie agieren. Lassen Sie ihr Zeit, „Ja“ oder „Nein“ sagen zu können. Manchmal versteift sich die Person während der Berührung trotzdem, entweder, weil es sie plötzlich an etwas aus der Vergangenheit erinnert, weil es ihr doch zu viel wird oder weil es zu einem Innenanteilwechsel gekommen ist. Seien Sie im Kontakt mit den Innenanteilen sensibel und reagieren auf solches Verhalten sofort mit Beendigung der Situation.

Sprechen Sie hinterher, wenn möglich, über den Vorfall!

Was kann ich tun, wenn ich mit einem Täter verwechselt werde?

- Bitten Sie um eine Pause!
- Erinnern Sie die anwesende Innenpersönlichkeit daran, dass Sie nicht die TäterIn sind.
- Erinnern sie die anwesende Innenpersönlichkeit daran, dass jetzt Gegenwart ist.
- Teilen Sie Ihre eigenen Gefühle mit, ohne die Innenpersönlichkeit anzugreifen. Teilen Sie auch das Gefühl von Überforderung oder Hilflosigkeit mit, wenn es vorhanden ist.
- Reflektieren Sie hinterher gemeinsam, was der Auslöser für diese Erinnerung gewesen ist. Überprüfen Sie, ob Sie die Auslöser vermeiden oder abstellen können! Überprüfen Sie, was an Ihrem Verhalten tatsächlich dem Verhalten der TäterInnen geähnelt hat. Vielleicht fühlte sich die Innenpersönlichkeit zu Recht verletzt? Überprüfen Sie Ihre eigenen destruktiven Verhaltensmuster!
- Wenn das Miteinander destruktive Züge anzunehmen beginnt oder Sie oder Innenanteile dieses Gefühl haben, ist es notwendig, sich von außen professionelle Hilfe zu holen!
- Vielleicht wiederholen Sie beide unbewusst etwas aus ihrer Vergangenheit? Haken Sie nach und holen sich bei Bedarf professionelle Unterstützung. Erlebte Gewalt in der Vergangenheit erklärt gelebte Gewalt in der Gegenwart. Aber: es ist keine Entschuldigung dafür!
- Zeigen Sie Ihre eigenen Grenzen deutlich! Die Innenanteile dürfen ihre Wut nicht hemmungslos jemand anderem gegenüber in der Gegenwart herauslassen, nur, weil sie in der Vergangenheit verletzt worden sind.

Wie viel muss ich geben und wie weit muss ich mich selber zurücknehmen? Darf ich eigene Bedürfnisse äußern?

Prüfen Sie für sich, wo Ihre wirklichen Verantwortlichkeiten, Grenzen und Bedürfnisse liegen und wo sie sich gegen zu hohe oder falsche moralische Ansprüche an Sie oder von Projektionen einiger

Innenanteile oder anderen Menschen aus ihrem Umfeld abgrenzen müssen.

Wenn Sie Schuldgefühle haben oder sich unsicher sind, ob es in diesem Augenblick richtig ist, nicht vorrangig auf die Bedürfnisse der multiplen Frau, sondern auf Ihre eigenen einzugehen, dann fragen Sie sich:

- Sind die Innenanteile in einer so schweren Krise, dass sie jetzt auf mich und meine Hilfe angewiesen sind, um zu überleben?
- Oder ist es mein übersteigerter Leistungs- und Moralkodex, durch den ich mich verpflichtet fühle, meine Bedürfnisse und mich nach hinten zu stellen?
- Muss ich weiter geben, obwohl ich mich schon so leergepumpt und ausgesaugt fühle? – NEIN! Das müssen Sie nicht. Achten Sie auf sich und Ihre Grenzen!
- Kann ich noch? - Geben Sie nur, was Sie können. Nicht mehr!
- Welche Eigenschaften müssen Sie dafür entwickeln oder stärker ausbauen? –Selbstvertrauen, Selbstverantwortung, Unterscheidungsvermögen.
- Wenn Sie sich selber oder jemand anderer Ihnen den Vorwurf macht, sich nicht genug um die multiple Frau zu kümmern, dann prüfen Sie realistisch, inwieweit dieser Vorwurf in Ihren Verantwortungsbereich fällt. Weisen Sie ihn gegebenenfalls zurück!
- Menschen mit starken unbewussten Schuldgefühlen widersprechen oder lehnen sich auch gegen die absurdesten Beschuldigungen oder Forderungen nicht auf. Überprüfen Sie, ob Ihre Schuldgefühle Teil Ihres Lebenskonzeptes sind oder der Norm entsprechen. Falls Sie alleine nicht weiter kommen, holen Sie sich Hilfe von außen!
- Prüfen Sie, ob Ihre Bedürfnisse, die Sie den Innenanteilen gegenüber äußern, realistisch, unwichtig, wichtig oder übertrieben sind.
- Hinterfragen Sie Ihre eigene Geschichte der Bedürfniserfüllung. Was haben Sie als Kind zu diesem Thema verinnerlicht? Welche Vorgaben bekamen Sie von den Erwachsenen mit?

- Überprüfen Sie, in welcher Form Sie Abgrenzungen oder Bedürfnisse Innenanteilen gegenüber ausgesprochen haben. Das Äußern eines Bedürfnisses ist etwas anderes als die Forderung, dieses Bedürfnis erfüllt zu bekommen.
- Vielleicht ist es für Sie selbstverständlich, Bedürfnisse zu spüren, sie zu erkennen und sie zu erfüllen? Aber vielleicht wissen Sie auch gar nicht mehr, was das bedeutet, eigene Bedürfnisse zu haben, weil Sie es nie gelernt haben oder weil Sie sich so lange schon um andere kümmern und die Sorge um sich selber und Ihre eigenen Bedürfnisse dabei vergessen haben?

„Irgendwann hatte ich das Gefühl, dass ich mich aufgelöst hatte. Da gab es an Stelle von mir nur noch ihren Heilungsprozess, ihre Geschichte, ihre grausame Kindheit, und ich war verschlungen, aufgefressen von ihrem Hass, ihrem Schmerz, ihrer Verzweiflung, ihren Problemen. Mein ganzer Lebenssinn und Zweck drehte sich nur noch um sie. Ich hatte völlig vergessen, dass ich auch für mich selber die Verantwortung habe, für mich selber zu sorgen, auf meine Bedürfnisse zu achten, mich selber ernst zu nehmen...“

„Irgendwann war ich in einem Teufelskreis des Helfens gefangen, und nur durch therapeutische Hilfe ist es mir gelungen, diesen Kreis zu durchbrechen und wieder zu mir zu kommen...“

Schreibübung:

Schreiben Sie alle Ihre Wünsche und Bedürfnisse auf, die momentan nicht oder nicht zu Ihrer Zufriedenheit erfüllt werden! Kleine und große Wünsche. Bedürfnisse aus dem Alltag, aus dem sozialen, finanziellen, körperlichen, spirituellen und seelischen Bereich. Schreiben Sie nur den Wunsch auf, ohne seine Erfüllung an die Handlung eines anderen Menschen zu knüpfen. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, auch, wenn manches unrealistisch oder utopisch erscheinen mag.

Welche dieser Bedürfnisse können Sie sich selber erfüllen? Bei welchen Punkten brauchen Sie die Hilfe von anderen? Welche dieser Bedürfnisse lassen sich mit Hilfe von Innenanteilen erfüllen, ohne diese oder das System zu überfordern? Welche dieser Bedürfnisse könnten Sie mit Hilfe anderer Menschen erfüllen? Wen aus Ihrem Umfeld könnten Sie bei welchen Punkten ansprechen und um

Hilfe bitten? Welche dieser Bedürfnisse möchten Sie gerne von Innenanteilen erfüllt bekommen, könnten aber trotzdem in diesen Punkten auf andere Menschen ausweichen?

Kein einziger Mensch auf dieser Welt kann alle Ihre Bedürfnisse befriedigen. Manchmal ist die Seele unterernährt und hungert nach Zuwendung. Trotzdem ist es nicht möglich, von anderen zu erwarten, ihre Seelendefizite zu erkennen und Sie wieder aufzupäppeln. Jeder ist für sich und seinen Lebensplan selber verantwortlich. Geben Sie nicht, um etwas zu bekommen. Aber: geben Sie nicht selbstlos und ohne sich um sich und die eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Wenn Sie eine Pause brauchen, nehmen Sie sich diese. Auch Sie selber sind wichtig!

Es ist möglich, dass einige der Innenanteile eine Verbalisierung Ihrer Bedürfnisse als Angriff empfinden. Das hat sowohl mit ihrer Geschichte wie auch mit dem Heilungsprozess zu tun. Die Erfüllung der Täter - Bedürfnissen hat dazu geführt, dass das Kind spalten musste. Jetzt lernen die Innenanteile, Grenzen zu erkennen und sie zu setzen. Das ist Neuland für sie.

Finden Sie gemeinsam heraus, wo Sie einander entgegenkommen können und wo sie es müssen, um Ihre Grenzen nicht weiterhin zu überschreiten. Wichtig: haben Sie Geduld bei der Umsetzung von Absprachen. Lernen Sie zu verhandeln.

Vielleicht stoßen Sie anfangs auf massive Gegenwehr oder Ablehnung. Trotzdem ist es wichtig, über die eigenen Gefühle zu sprechen oder den Wunsch auszusprechen, miteinander Vereinbarungen zu treffen. Es hilft nicht nur Ihnen selbst, sondern auch dem Miteinander und den Innenanteile, denn so können Sie vorleben, dass es in Ordnung ist, Grenzen und Bedürfnisse zu haben und diese auch auszusprechen. Während ihres Heilungsprozesses werden die Innenanteile wachsen, die Krisen und das Chaos werden geringer. Sie lernen, dass es genau so in Ordnung ist, die Erfüllung mancher fremder Bedürfnisse anderer abzulehnen wie diese zu erfüllen, wenn es sich richtig anfühlt. Sie lernen, dass niemand Grenzen überschreiten oder verletzen darf. Zu einer Beziehung gehören sowohl Geben als auch Nehmen und das Einhalten von gemeinsam getroffenen Vereinbarungen.

Der Heilungsweg eines multiplen Menschen ist steinig und dornig, die Füße sind bloß und verletzlich. Es ist ein schmerzlicher Weg, oft sind die Füße geschwollen oder blutig. Wer diesen Menschen mit nackten Füßen begleitet, holt sich dabei ebenfalls blutige oder geschwollene Füße. Vielleicht bleibt sogar ein Dorn im bloßen Fuß stecken und der Begleiter kann deshalb nicht mehr weitergehen, sondern muss zurückbleiben.

Die Innenanteile haben keine Wahl: Sie müssen diesen Weg erst einmal mit nackten Füßen gehen, bis sie die passenden Schuhe gefunden haben. Aber Sie, als Begleiter, haben die Möglichkeit, sich festes Schuhwerk anzuziehen. So können Sie die Innenanteile manchmal stützen oder tragen, ohne selbst gehunfähig zu werden. Sie können, anstatt vom eigenen Schmerz behindert und beeinträchtigt zu werden, besser begleiten und gleichzeitig die sie umgebende Landschaft auf diesem Weg anders wahrnehmen: eine Blüte an einem Busch, einen Schmetterling, die Wärme der Sonnenstrahlen, das zärtliche Streichen des Windes an Ihrem Gesicht, Musik...

Es ist Ihre ganz eigene Entscheidung, welches Schuhwerk Sie tragen oder ob sie mit bloßen Füßen gehen wollen. Genau so, wie es Ihre Entscheidung ist, ob Sie alleine Begleitung sein oder diese Last mit jemandem teilen wollen. Sie sind erwachsen, Sie dürfen gut für sich sorgen!

Es ist nicht Ihre Schuld, dass dieser Mensch jetzt diesen Heilungsprozess durchlaufen muss, sondern die der Täter. Nehmen Sie nicht die Verantwortung für etwas auf sich, was Sie nicht getan haben! Das bedeutet auch: Genießen Sie Ihr Leben und Ihre Lebensfreude, obwohl es Innenanteilen schlecht geht. Aber: Das bedeutet nicht, Krisen zu ignorieren! Wägen Sie gemeinsam ab, was stärker ist: die Krise oder ihr Bedürfnis nach Abstand, nach Pause, nach Erfüllung eines eigenen Bedürfnisses. Suchen Sie gemeinsam nach Wegen, wie Sie aus der Alleinverantwortlichkeit als Begleitung heraus kommen können und wo es für die Innenanteile zusätzliche Wege der Unterstützung geben kann. Niemand kann von Ihnen fordern oder verlangen, alleine für alle Bedürfnisse der Innenanteile zuständig zu sein. Das ist nicht zu leisten. Suchen Sie nach Möglichkeiten, trotz der Bedürfnisse der Innenanteile für sich genug Zeit und Raum zu schaffen. Überlegen Sie mit den Innenanteilen gemeinsam, welche Möglichkeiten sie sehen, Sie zu entlasten, indem Sie sich an anderer Stelle Hilfe und Unterstützung suchen oder sichere innere und/

oder äußere Räume schaffen. Nicht immer ist eine Krise ein Grund, bleiben zu müssen.

„Ich wollte nicht mehr ins Badezimmer kommen und blutige Rasierklingen im Waschbecken liegen sehen. Irgendwann habe ich es nicht mehr ausgehalten und endlich gesagt. Jetzt werfen sie die Rasierklingen hinterher in den Müll...“

„Ich wollte einen Platz haben, an den keines der Innenkinder ran geht und alles durcheinander wühlt. Schließlich haben sie es kapiert, aber es war ein anstrengender Weg bis dahin, weil sie mir anfangs immer wieder Täterverhalten vorgeworfen haben. Aber das waren meine Arbeitssachen, die sie vollgekrizelt oder sogar weg geworfen haben. So konnte es nicht mehr weiter gehen...“

„Es gibt ein Zimmer bei uns, in dem ist destruktives Verhalten verboten. Da hängt ein großes Plakat an der Tür und ich will, dass sich alle, die in diesen Raum gehen, daran halten. Ich brauche diesen Raum, diese Sicherheit dort...“

„Ich wollte nicht mehr den ganzen Haushalt alleine machen. Okay, sie machen Therapie und das ist anstrengend. Aber ich arbeite und danach kann ich nicht noch alles machen. Jetzt haben wir zusammen einen Plan gemacht...“

„Manchmal möchte ich auch hinrennen und dem Schwein, der ihr das angetan hat, die Kehle durchschneiden. Ich merke meine Wut, auf ihn und auf meine jetzige Situation, wenn ich jetzt auch noch erpressbar werde, dann ist es mit mir ganz aus, fürchte ich. Es tut gut, mit meiner Therapeutin darüber zu reden. Alleine hätte ich das alles nicht durchstehen können, ich hätte es nie gewagt, auch mal etwas für mich durch zu boxen oder zu wünschen, obwohl ich weiß, dass sie sich schneiden könnte...“

„Anfangs fiel es mir unglaublich schwer, für mich etwas Schönes zu machen, obwohl es der Truppe schlecht ging. Aber dann habe ich an die aufgestaute Wut der Truppe gegenüber und meine eigene Unzufriedenheit gedacht und mir ein Herz gefasst und bin für ein paar Stunden weggegangen, habe etwas nur für mich gemacht. Die ersten Male war das Miteinander danach sehr schwierig, ich hatte Schuldgefühle und von der Truppe kam der Vorwurf, dass ich sie im Stich gelassen habe. Aber ich wusste, dass die Vorwürfe nicht berechtigt waren und mein Schuldgefühl völlig überzogen. Also habe ich mir immer wieder gesagt, dass es okay war, mir Affirmationen

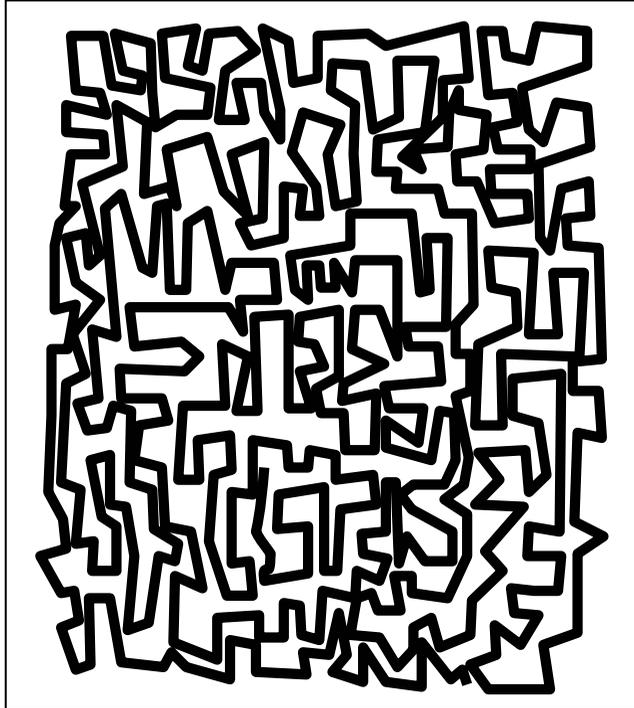
gesucht: Mein Gewissen ist rein! Ich achte auf mich und meine Bedürfnisse! Ich Sorge gut für mich! Meine Bedürfnisse sind ein wichtiger und lebendiger Teil meiner Persönlichkeit!

Ich habe über die Zeitung andere Menschen gesucht, die Überlebende von Gewalt als PartnerInnen haben, wir haben eine kleine Gruppe gegründet, die sich ab und zu mal trifft, sich austauscht oder einfach mal etwas Nettes macht. Neulich waren wir Bowlen, keiner hat irgend etwas Schreckliches erzählt, was mit Gewalt gegen Kinder zu tun hat. Das sind so banale Dinge, die mir aber helfen zu sein, bei mir zu sein, nicht nur Händchenhalter zu sein. Ich brauche auch Positives, für mich und um in dieser Beziehung zu bleiben.

Ich muss zwischendurch raus, ins Kino, unter andere Leute, auch mal etwas anderes hören. Allmählich hat die Truppe begriffen, dass ich trotzdem wiederkomme, dass es mir danach besser geht, wenn ich meine Bedürfnisse erfüllt habe, weil dann die unterschwellige Wut weg ist, die früher immer unser Miteinander belastet hat. Ich muss mich nicht schuldig fühlen, wenn ich ins Kino gehe, denn an der Wand, beim Telefon, hängt eine Liste von Frauen, die sie im Notfall anrufen können, wenn ich nicht da bin. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, dass ich nicht ständig für sie da sein muss. Ich muss erst einmal für mich sorgen, ich bin nicht für die Gefühle der Truppe verantwortlich, nicht für ihren Schmerz, ihr Leid. Es ist ihr Leid, ihr Schmerz. Ich bin da, in Krisen, klar, so weit es meine Grenzen nicht überschreitet, aber ich darf ihren Schmerz und ihr Leid nicht zu meinem Leid machen.

Wir haben einen Wochenplan in der Küche hängen, da trage ich meine Sachen ein, damit alle Bescheid wissen und sich in Ruhe darauf vorbereiten können. Und ich bestehe darauf, diese Termine einhalten zu können, auch, wenn es der Truppe schlecht geht. Ihnen würde es auch schlecht gehen, wenn ich da bleiben würde, aber dann würde es mir auch noch schlecht gehen. Und so darf Beziehung nicht sein, dass einer das Leid des anderen aufnimmt und mitlebt. Ich nehme sie in den Arm, wenn sie es brauchen, bemühe mich, respektvoll und einfühlsam und liebevoll zu reagieren, aber ich achte auch auf mich, auf meine Bedürfnisse und Grenzen. So ist es möglich, dass wir noch immer zusammenleben, trotz ihrer Geschichte und trotz ihrer Krisen...“

6. UNTERSTÜTZEN UND BEGLEITEN



Wieso ist denn jetzt nur noch Krise und Chaos, obwohl sie in Therapie sind?

Wenn die Innenanteile sich auf den Weg gemacht haben, um zu heilen und zu einer Gemeinschaft zusammen zu wachsen, dann rücken auch die Gefühle von allen an alle näher heran. Für manche der Innenanteile ist es auch erst durch das Zusammenrücken und im Schutz der Gemeinschaft möglich, ihre Gefühle zuzulassen und auszuleben oder die Gefühle der anderen zu spüren. So ist es möglich, dass jemand, der vorher „gut funktioniert“ hat, plötzlich nicht mehr den Leistungsanforderungen unseres Gesellschaftssystems entsprechen kann. Therapie und Bearbeitung der eigenen Vergangenheit und Gegenwart können erst einmal zum Ausbruch des totalen Chaos führen, denn die verdrängten Erinnerungen und Gefühle tauchen im Bewusstsein auf. Das Verstärken von Depressionen, Ängsten, Panik-Attacken, Stress, Schmerzen, destruktiven Verhaltensmustern, Schlafstörungen, Unsicherheit und Verwirrung gehört genau so dazu wie das geballte Auftreten dieser Symptome. Für die Innenanteile ist das die Hölle und selbstverständlich ist diese Zeit auch für Sie als BegleiterIn schlimm. Jetzt sind sie in einer Phase der Heilung, die für sie und für die BegleiterInnen sehr schmerzlich und schwer zu bewältigen ist. In dieser Zeit ist ein liebevoller Umgang miteinander besonders wichtig. Durch Ihr Vorbild können sie lernen, gut für sich und die anderen Innenanteile zu sorgen und dem Körper die Achtung und Fürsorge entgegen zu bringen, die er verdient und Wege zu finden, die als Brücke dienen können zwischen dem Heute und dem Morgen.

Für Sie ist es wichtig, sich Unterstützung und Hilfe zu holen, um sich nicht überfordert zu fühlen und gut für sich zu sorgen und ehrlich mit sich und den Innenanteilen umzugehen. Spüren Sie immer wieder nach, wie weit Sie in der Lage sind zu begleiten und wo Ihre eigenen Grenzen sind! Wenn Sie sich Ruhe wünschen, aber sich unsicher fühlen, wie nötig Ihre Hilfe in dem jeweiligen Moment ist, dann überlegen Sie: „Ist meine Hilfe jetzt wirklich lebensnotwendig?“ Vielleicht ist es für manche Innenanteile angenehm, bemuttert zu werden und so ein Stück von dem nachholen zu können, was sie damals nicht bekommen haben. Aber diese Innenanteile haben so viel überlebt und überstanden. So wird es ihnen auch gelingen, für sich selber neue Wege zu finden, für die eigenen Innenanteile gut

zu sorgen. Helfen Sie, Alternativen zu finden zu der Fürsorge durch Sie, z.B. durch andere vertraute Personen, durch warme Getränke, Entspannungsmusik, durch den Kontakt mit einem Haustier, durch ein warmes Bad. Machen Sie sich nicht unentbehrlich!

Es ist nicht möglich, diese Zeit des Chaos und der Krisen völlig aus Ihrem eigenen Leben auszublenden, wenn Sie zum multiplen Menschen eine nahe Beziehung haben und halten möchten. Sie werden in dieser Zeit massiv mit gelebter und erlebter Gewalt konfrontiert, denn die Innenanteile tauchen jetzt mit ihren Erinnerungen und den dazu gehörigen Gefühlen auf und müssen realisieren, dass ihnen diese Grausamkeiten tatsächlich angetan worden sind. Das ist ungeheuer schmerzlich und manches Mal für die Innenanteile kaum oder nicht mehr auszuhalten. Dadurch erhöhen sich im System z.B. Schnippeldruck, Suizidgedanken, die Angst vor totalem Kontrollverlust und das Gefühl, sich aufzulösen. In dieser Zeit benötigen die Innenanteile therapeutische Hilfe und Unterstützung von Fachleuten, aber auch die liebevolle Zuwendung von Begleitern aus dem eigenen Umfeld.

Heilung braucht seine Zeit. Manchmal kann es Ihnen und den Betroffenen so vorkommen, als ob diese Phase nie mehr enden wird. Je besser die Unterstützung und Begleitung in dieser Zeit ist, desto größer sind die Chancen, die Krisen besser zu bewältigen und zu heilen.

In dieser Phase des Chaos hört das „Funktionieren“ vieler Systeme auf, weil alle Kraft für die Heilungsarbeit benötigt wird. Dadurch sind die Innenanteile dann oft nicht mehr in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen, so dass sie dabei Hilfe und Unterstützung benötigen. Verlangen Sie nicht von dem System, wieder zu funktionieren wie früher.

Überprüfen Sie für sich, wie viel Sie geben wollen und können und wie lange. Was Sie geben, muss auf freiwilliger Basis geschehen!

Überprüfen Sie immer wieder, welche Gefühle in Ihnen durch welches Verhalten ausgelöst wird und wie weit es mit Ihnen und Ihrer eigenen Geschichte zu tun hat.

Isolieren Sie sich nicht in Ihrer Begleiterrolle von Ihrem eigenen Umfeld und von der Außenwelt. Es gibt auf dieser Welt noch mehr als das Chaos und die Krisen dieses Systems!

Ich weiß nur, dass sie multipel ist. Ich habe mir Fachliteratur geholt, nachdem sie es mir erzählt hat. Aber jetzt blockt sie jedes weitere Gespräch zu diesem Thema ab und will mit mir so weiter reden wie früher, als ich noch nichts davon wusste.

Manchmal wissen manche der Innenanteile schon, dass sie viele sind, während andere noch in ihrer eigenen Welt gefangen sind, in der es nur ihre Zeit draußen gibt, aber sonst nichts für sie existiert. Es ist für sie ein Schutz, es noch nicht zu wissen. Oder sie sind in ihrer Heilung noch nicht so weit voran geschritten, um die Diagnose annehmen und akzeptieren zu können. Greifen Sie nicht in die Schutzmechanismen dieser Innenanteile ein. Überlassen Sie dies den Fachleuten, die in einem geschützten Rahmen und durch ihre Qualifikation mit der nötigen Sicherheit Türen zwischen einzelnen Innenanteilen öffnen können. Es ist ein Zeichen des Vertrauens, wenn Ihnen jemand mitteilt, multipel zu sein. Informieren Sie sich über die Diagnose und bauen ein Kontaktnetz auf zu Menschen, die Betroffene unterstützen und begleiten. Wenn Sie Ihrem Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht etwas entgegensetzen wollen, dann informieren Sie sich, auf welche Weise Sie andere Menschen unterstützen oder in welcher Organisation Sie sich aktiv engagieren können. Seien Sie bereit, wenn eine der Innenanteile Ihre Hilfe annehmen möchte. Aber akzeptieren Sie auch, wenn das System Sie zwar informiert hat, aber sich Hilfe und Unterstützung von anderen Personen holen will und mit Ihnen nicht weiter über diese Thematik sprechen möchte.

Als wir uns kennen gelernt haben, wussten wir beide von nichts. Dann kamen erste Erinnerungen an Missbrauch, irgendwann fand ihre Therapeutin heraus, dass sie multipel ist, jetzt kommen diese Kulterinnerungen hoch. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass das Chaos immer schlimmer wird, dass die Krisen sich häufen und es macht mir Angst. Wird sie jemals heilen?

Kulterfahrungen haben schwerwiegende Folgen für die Opfer, die daran ihr Leben lang zu tragen haben: Sie wurden gedemütigt, ge-

foltert, Gehirnwäschen unterzogen, wurden zum Zuschauen bei Verbrechen an anderen Kindern oder Tieren gezwungen oder sogar zum Täter gemacht. Sie haben schwere körperliche und seelische Trauma überlebt, wurden zur Einnahme von Drogen gezwungen und für kriminelle Handlungen missbraucht. Dabei wurde ihnen vermittelt, dass alles ihre Schuld oder ihr einziger Lebenssinn sei. Durch hypnotische Suggestionen wurden sie gezwungen, im Kult zu bleiben oder sich selber zu verletzen, wenn sie der Willenssteuerung des Kultes entfliehen wollten. Die Verbrechen sind zum Teil so unglaublich, dass viele lieber die Überlebenden für verrückt halten als diese Gräueltaten zu glauben.

Auch, wenn es gelungen ist, sich dem Kult zu entziehen, können trotzdem noch selbsterstörerische Programme wirken. Hinzu kommen massive Selbstzweifel an den erinnerten Erlebnissen und die berechnete Angst vor Bestrafung durch die Täter. Der erste Schritt nach vorne sind der Kontaktabbruch zu den Tätern, also häufig auch zu Familienangehörigen, die in das Kultsystem verstrickt sind und die Annahme des Geglauhten.

Nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Menschen, die diese Überlebenden begleiten und unterstützen, brauchen emotionale Unterstützung, nähere Informationen zu diesem Thema und den Austausch mit anderen BegleiterInnen. Die Überlebenden werden nie so leben können wie ein Mensch, der diese Traumata nicht erlebt hat. Aber sie können sich ein besseres und gesünderes Leben als heute aufbauen.

Wenn ich Grenzen setze oder deutlich mache, dass ich etwas nicht in Ordnung finde, dann geht sie in die Krise, schneidet sich und mir macht es Probleme. Ich habe manchmal Angst, überhaupt noch etwas zu sagen.

In der Vergangenheit haben die Innenanteile erfahren, dass ständig ihre Grenzen überschritten oder sie durch negative Botschaften mehr und mehr an ihrem Selbstwertgefühl und ihrem Selbstbewusstsein beschnitten wurden. Sie wissen nicht oder haben es noch nicht verinnerlicht, dass es auch konstruktive Formen von Kritik und Auseinandersetzung geben kann. Deshalb reagieren sie noch mit den ihnen vertrauten Überlebensmustern. Es braucht seine Zeit, bis

sie das nicht mehr brauchen. Holen Sie sich professionelle Hilfe für sich und das Miteinander.

Wenn ich die blutigen Arme sah, dann fühlte ich mich schlecht, wie ein Täter, ich habe mich um sie gekümmert, und meine Wünsche verdrängt, bis ich irgendwann explodiert bin und losgebrüllt habe, dass ich es so nicht mehr aushalte und mich erpresst fühle. Danach bin ich gegangen, wir haben uns erst eine Woche später zusammengesetzt und geredet. Diese Woche Abstand hat mir geholfen, mir für mich meinen eigenen Standpunkt klar zu machen... Aber jetzt fühle ich mich noch schuldiger.

Anstatt nun weiterhin auf Ihre Bedürfnisse einzugehen, fühlen Sie sich gezwungen, sich um die Innenanteile und deren Krise zu kümmern. In Ihnen wachsen dadurch gleichzeitig Unsicherheit, Angst und Zorn. Aus Angst vor dem nächsten Chaos wagen Sie nicht mehr, etwas zu sagen. Aber dieser Weg wird Sie noch tiefer in eine Krise miteinander führen, gleichzeitig hat das System nicht die Chance, anderes Verhalten zu lernen. Auf der einen Seite ist es wichtig, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu stärken und die Innenanteile in ihren positiven und kreativen Eigenschaften zu bestärken.

Aber genau so wichtig ist es, dass Sie mitteilen, wie Sie unter bestimmten Verhaltensweisen leiden. Erklären Sie, dass die Kritik nicht gegen ihre Person, sondern gegen eine Verhaltensweise gerichtet ist, mit der es Ihnen schlecht geht. Achten Sie dabei auf Wortwahl, Tonfall und Lautstärke Ihrer eigenen Stimme. Zum Heilungsweg gehört auch, dass das System lernt, mit Kritik konstruktiv umzugehen.

Holen Sie sich professionelle Hilfe. Wenn Sie beginnen, ängstlich und übervorsichtig zu reagieren, behindern Sie das System und sich selber auf dem Weg zu Wachstum, Heilung und einem gesunden Leben. Finden Sie für sich heraus, was Ihre Bedürfnisse sind und wo Ihre Grenzen liegen und wie es möglich ist, Ihre Bedürfnisse und Ihre eigenen Grenzen nicht zu vergessen.

Immer wieder werde ich, aus heiterem Himmel, mit ihren Gewalterfahrungen konfrontiert. Es sind schreckliche Bilder, vom Kult, mir geht es damit jedes Mal so schlecht, nicht nur psychisch, sondern auch körperlich. Muss ich das trotzdem aushalten?

Bleiben Sie mit den Bildern und Gefühlen nicht alleine, sondern suchen Sie professionelle Unterstützung. Inzwischen gibt es auch in Deutschland TherapeutInnen, die Berater für Opfer von destruktiven Kulturen sind. Sie müssen gar nichts aushalten.

Überprüfen Sie, wie viel Sie unterstützen und begleiten können, aber überfordern Sie sich nicht selber. Kultverbrechen sind extreme Verbrechen, die an Kindern begangen werden. In Ihnen ruft das Abscheu, Schock, Grauen und Abwehr hervor und der Körper reagiert. Für das System ist es wichtig, dass Sie ihnen glauben, denn oft glauben sie sich noch nicht einmal selber. Für Sie selber ist es wichtig, dass Sie Ihre eigenen dadurch ausgelösten Gefühle annehmen und akzeptieren.

Um sich selber zu schützen, können Sie mit dem System eine Absprache treffen, dass sie vorher fragen: „Darf ich dir etwas von damals erzählen?“ Dann haben Sie Zeit, sich darauf einzustellen, dass etwas Schlimmes kommen wird und Sie haben die Möglichkeit, „Nein“ zu sagen, wenn es in diesem Moment Ihre eigenen Grenzen übersteigt. Trotz aller Zuneigung für die multiple Frau können Sie nicht rund um die Uhr da sein und offen für ihre Erinnerungsbilder! Sie müssen sich auch um sich selber und Ihre eigenen Bedürfnisse kümmern und gut schützen. Seien Sie behutsam im Umgang mit den Innenanteilen. Teilen Sie Ihnen Ihre Überforderung so mit, dass Sie keinen bewusst abweisen und verletzen. Wählen Sie dazu einen Zeitpunkt, in dem das System nicht gerade in einer ernsthaften Krise steckt.

Anfangs ist es für die Betroffenen wichtig, ihre Erinnerungen zu erzählen. Das Schweigen brechen, zu dem sie so lange verdammt gewesen waren. Es mit jemandem teilen und damit nicht mehr alleine zu sein. Vielleicht finden Sie für die schwierige Anfangszeit gemeinsam andere Wege, dass die Innenanteile sich mitteilen können, ohne Sie zu überfordern, z.B. Selbsthilfegruppen oder –Zeitungen,

Austausch mit anderen Betroffenen brieflich, persönlich, per e-mail, in einem Internet - Forum.

Eines der Kinder isst Kot. Was kann ich nur dagegen machen?

Wenn ein Kind in der Vergangenheit dazu gezwungen wurde, Kot zu essen, wurde ihm dabei vielleicht sogar suggeriert, dass es gut sei oder sogar notwendig zum Überleben. Es ist Teil ihres „Programms“. Diese Kinder wissen noch nicht, dass heute eine andere Zeit ist und dass das damals Verinnerlichte falsch ist. Es ist ein Lernprozess für diese Kinder, dabei brauchen sie Hilfe und Unterstützung.

„Eines der Innenkinder aß immer wieder Kot, so viel ich auch geredet habe, es hat nichts genützt. Dann kam ein Freund vom mir auf die Idee, diesem Kind stattdessen Schokolade zu geben. Immer, wenn dieses Kind jetzt Kot essen will, bieten wir ihm Schokolade an und sagen, dass die viel besser schmeckt und dass das Kind das jetzt so machen soll. Im Bad liegen immer ein paar Riegel unausgepackt parat, es verändert sich allmählich. Neulich saß dieses Kind auf der Toilette und aß Schokolade und wir waren mächtig stolz...“

Obwohl manche der Innenanteile Bescheid wissen, hat die Frau noch immer Kontakt mit der Familie. Mir geht es damit ganz schlecht.

Die eigene Hilflosigkeit und Ohnmacht dabei zu erleben, ist für die meisten BegleiterInnen am schwersten auszuhalten. Manche der Innenanteile haben die Familie nicht als TäterInnen erlebt, sondern als die einzigen Personen, von denen sie Zuwendung und Zuneigung erlebt haben. Diese Innenpersönlichkeiten können oder wollen der Wahrheit noch nicht ins Gesicht sehen: alles, was sie erlebt hatten, war nur ein winzigster Teil der Vergangenheit. Doch auch die Vergangenheit der anderen Innenanteile ist ihre Geschichte.

Das zu realisieren, bedeutet, vor einem Trümmerfeld zu stehen. Es bedeutet aber auch, die Chance zu haben, aus diesen Trümmern etwas Neues zu schaffen.

Dieses Wissen kann Ihnen helfen, die Situation zu akzeptieren und die anderen Innenanteile bei ihrer Heilung und ihrer Kontaktaufnahme zu diesen Innenanteilen zu unterstützen, bis auch diese schließlich so weit sind, den Täteranteil in ihrer Familie erkennen zu können.

Verschiedene Innenanteile unterschiedlichen Alters, okay... Kinder, das kann ich nachvollziehen, auch, dass es Jugendliche gibt und dass manche von ihnen männliches Verhalten haben. Aber Innenmänner, in einem Frauenkörper, das übersteigt mein Fassungsvermögen...

In der Außenwelt erleben diese Innenmänner oft, dass sie ignoriert oder nicht wahrgenommen werden, auch, nachdem sie sich geoutet haben als männliche Innenpersönlichkeit. Für sie ist das eine schmerzliche Erfahrung, die noch zusätzlich hinzu kommt zu der für sie durch diese besondere Situationen entstandenen Problematik.

Sowohl im Innen als auch im Außen befinden sich die männlichen Innenanteile in einer Außenseitersituation. Erschwerend kommt dabei noch das Rollenverständnis von Frau und Mann in unserer Gesellschaft hinzu. Die Kinder erleben die Innenmänner meistens entweder als Beschützer und starke Helfer oder aber als böse Verletzer. Das hängt von der bisherigen Entwicklung und dem momentanen Stand des jeweiligen Innenmannes ab.

Und wie ist das für die weiblichen Innenanteile, dass es in ihrem System Männer gibt?

Für die weiblichen Innenanteile ist es anfangs schwierig zu akzeptieren, dass es in ihrem System auch Männer gibt, besonders, wenn sie durch Männer nur negative Erfahrungen gemacht haben. Das kann noch verstärkt werden durch männliche Innenanteile mit destruktiven Verhaltensmustern oder durch den Anblick eines männlichen Außenkörpers im Spiegel.

Mühsam müssen diese weiblichen Innenanteile lernen, dass es auch Männer gibt, die nicht verletzen, dass es sogar Männer geben kann, auch in ihrem System, die auch beschützen. Um eine positive Beziehung zu den Innenmännern aufzubauen, müssen sie oft ihr gesamtes Männerbild neu überdenken und es wagen, diesen Innenmännern eine Chance zu geben.

Sie müssen akzeptieren, dass es sie gibt und sie annehmen als einen wichtigen, vollwertigen und gleichwertigen Partner im inneren Team, ohne den sie vielleicht schon gestorben oder wahnsinnig geworden wären.

Für viele Männer und Frauen ist ein harmonisches, gleichberechtigtes Miteinander schon im Außen schwierig. Viele Beziehungen scheitern daran, dass sich nicht beide dem anderen gegenüber voller Respekt, Achtung, Anteilnahme und Toleranz verhalten.

Wenn sich nun aber Innenpersönlichkeiten verschiedenen Geschlechtes einen Körper teilen, dann müssen sie sich miteinander arrangieren. Sie müssen auf die Wünsche und Bedürfnisse des anderen eingehen und dessen Grenzen achten, um wirklich gemeinsam und jeder für sich wachsen und heilen zu können. An beide Geschlechter stellt das eine große Herausforderung.

Aber es ist der einzige Weg, denn jeder ist ein wichtiger Teil des Systems und jeder hat seinen Platz dort.

Was kann die männlichen Innenanteile in einem Frauenkörper unterstützen?

Die männlichen Innenanteile benötigen innen und außen Kontakte, um nicht mehr in der alten und ihnen so vertrauten Isolation gefangen zu sein. Außen beschränken sich ihre Kontakte leider meistens auf briefliche Kontakte mit anderen Innenmännern oder auf einen Austausch in Selbsthilfezeitungen. Viele von ihnen haben oft nicht einmal das. Dadurch haben sie außerhalb der Therapie oft keine Kontakte, bis es endlich zu einem Austausch mit anderen Innenanteilen in ihrem System kommt.

So sind sie auf verschiedenen Ebenen einer schwierigen und sie belastenden Situation ausgesetzt: Sie sind im Außen und im Innen isoliert. Sie spüren ihre Männlichkeit, sind ein Mann und müssen trotzdem in einem Frauenkörper leben. Sie müssen lernen, diesen Körper als ihr Zuhause anzunehmen und gemeinsam mit den ande-

ren Innenanteilen gut für ihn zu sorgen. Sie müssen an ihrer Heilung und ihrem Selbstbild arbeiten und gleichzeitig realisieren, dass sie viele Aspekte ihres Mann- Seins niemals in der Realität ausleben können. Sie sind im Außen den Einschränkungen ausgesetzt, die ihnen die Gesellschaft durch die Frauenrolle des Außenkörpers auf-diktiert.

Sie haben es schwer, für sich Perspektiven zu entwickeln, die ihnen und ihren Fähigkeiten gerecht werden und erleben Verzweiflung, weil sie einige Aspekte ihrer Situation nicht ändern können.

Oft haben sie das Gefühl, nicht zu existieren. Sie suchen ihre Identität und scheitern dabei anfangs an der Tatsache, keinen äußeren Männerkörper zu haben. Sie müssen sich mit der Tatsache arrangieren, außen einen Busen und eine Scheide zu haben und zu menstruieren.

Außen müssen sie sich oft zurückhalten oder zurücknehmen, um die anderen Innenanteile nicht in für sie unangenehme Situationen zu bringen. (Innen- Frauen in einem Männerkörper geht es ähnlich.) Es ist ein mühevoller Weg für die Innenmänner, nicht mehr nur zu überleben, sondern zu leben.

Dafür müssen sie lernen, sich selber zu erspüren und heraus zu finden, wer sie sind, wo und wie sie ihre Persönlichkeit einschließlich der Männlichkeit ausleben können und welche Bedürfnisse und Wünsche sie haben. Zwar können sie weder den Außenkörper noch ihr Geschlecht verändern. Aber mit positiver Unterstützung von innen und außen kann es ihnen gelingen, ihre Lebenssituation und ihre Lebensumstände so zu verändern, dass sie nicht mehr leiden und überleben müssen, sondern sogar ein Maß an Zufriedenheit finden, indem sie im Außen etwas für sich Gutes ausleben können.

Was kann ich für die männlichen Innenanteile tun?

Respektieren und akzeptieren Sie diese mit allem, was sie sind und darstellen, also auch mit ihrem Geschlecht. Unterstützen Sie sie dabei, für sich Raum und Zeit zu finden und zu nutzen, in der sie wirklich ganz da sein können. Helfen Sie ihnen dabei, heraus zu finden, wo ihre besonderen Fähigkeiten und Stärken liegen.

Fordern Sie keinen Innenanteil auf, auf sein eigenes Geschlecht zu „verzichten“. Räumen Sie jedem den Stellenwert ein, den er braucht, egal, ob weiblich oder männlich. Machen Sie sich und ih-

nen bewusst, dass nicht alle Männer andere Menschen verletzen und deshalb nicht alle Männer negativen Empfindungen verdienen, sondern dass es auch Männer gibt, die positive Empfindungen und Anerkennung für ihr Tun verdienen!

Ich fühle mich so unsicher damit, dass es in diesem System auch ein anderes Geschlecht gibt...

Finden Sie heraus, was Sie unsicher macht und was Ihnen helfen könnte, sich sicherer zu fühlen! Erforschen Sie, welchen Stellenwert Männer und Frauen in Ihrem Leben haben und welche Gefühle sie in Ihnen auslösen. Betrachten Sie Ihre eigene Geschichte und Ihre eigene Rolle dabei und die der Männer und Frauen in Ihrer Vergangenheit und Gegenwart. Lassen Sie dabei auch die gesellschaftliche Rolle von Frau und Mann nicht außer acht.

Sprechen Sie mit den Innenanteilen ehrlich über Ihre Gefühle. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie es für sich alleine nicht geklärt bekommen, dann holen Sie sich professionelle Unterstützung.

Ich fühle mich so isoliert und überfordert mit der Begleitung, aber das System will nicht, dass ich jemandem davon erzähle. Aber ich habe das Gefühl, so nicht mehr weitermachen zu können. Darf ich trotzdem mit anderen darüber sprechen, obwohl sie wollen, dass ich schweige?

Früher war es für das System verboten oder lebensgefährlich zu reden. Dieses Verbot hat es nun auf Sie übertragen. Für das System bedeutet das Schutz und Kontrolle. Beide Gefühle sind für die Innenanteile wichtig. Aber genau so wichtig ist es für Sie, mit jemandem über Ihre eigene Situation und die daraus entstehenden Belastungen zu sprechen.

Es ist etwas anderes, über jemanden oder über die eigenen Gefühle zu reden, die durch das Verhalten bestimmter Innenanteile bei Ihnen ausgelöst werden. Die Innenanteile können, wenn Sie mit Ihrem Wissen achtsam umgehen, erleben, wie es ist, dass jemand für sich sorgt und über seine Gefühle redet, ohne sie bei anderen „schlecht zu machen“. Machen Sie kein Geheimnis daraus, dass Sie sich aus-

tauschen oder mit anderen darüber reden, sondern teilen Sie es ehrlich mit. Wenn Sie einen Gesprächspartner suchen, dann wählen Sie mit Bedacht, auch, wenn der Druck so stark in Ihnen ist: Es muss eine Person Ihres Vertrauens sein, die glaubt, dass es massive Gewalt gegen Kinder gibt und dass es solche verheerende Folgen haben kann. Es darf niemand sein, der Kontakt zu den TäterInnen hat oder zum Kreis der TäterInnen gehört. Damit würden Sie sich selber und die Innenanteile in Gefahr bringen.

Für das System ist es Teil des Heilungsprozesses zu lernen, dass sie heute nicht mehr alles unter Kontrolle haben müssen. Anfangs lösen Schutz- und Kontrollverluste massive Ängste in den Innenpersönlichkeiten aus. Manche von ihnen müssen darauf auf die ihnen vertraute destruktive Weise reagieren, bis sie gelernt haben, dass es heute auch andere Wege gibt, mit Angst umzugehen und dass es heute möglich ist, neue Lebensbedingungen zu schaffen. Aber das kostet die Bereitschaft, sich auf etwas Neues, anfangs gefährlich Erscheinendes einzulassen, allen Ängsten zum Trotz. Das Alte ist vertraut und bietet, wenn auch im begrenzten Rahmen, Sicherheit. Anderen Menschen zu vertrauen, bedeutet für viele Innenanteile, sich wie früher auszuliefern.

Bis dahin ist es ein schwerer Weg. Vertrauen baut sich dadurch auf, dass Sie beweisen, dass die Innenanteile Ihnen vertrauen können, nicht durch Worte, sondern durch Taten. Zeigen Sie, dass Sie Ihre Vereinbarungen und Versprechungen einhalten und dass Sie es nur Menschen weiter erzählen, die Sie für vertrauenswürdig halten. So helfen Sie den Innenanteilen, im Heute zu erleben, dass es nicht mehr lebensgefährlich sein muss, sich zu öffnen. Nehmen Sie die Ängste und Schwierigkeiten der Innenanteile wahr und ernst, aber vergessen Sie dabei nicht sich selber und die Sorge um sich.

„Schwer war für mich, dass wir Vereinbarungen getroffen haben, wem wir was erzählen und dann, im nächsten Moment, warfen sie alles wieder über den Haufen, erst allmählich kann ich das Ausprobieren und Verändern von Absprachen als Teil des Heilungsprozesses ansehen und erkenne gleichzeitig, wie viel meine eigenen Schwierigkeiten von meinem eigenen Bedürfnis nach Sicherheit kommen...“

„Als wir uns aufeinander einließen und sich verschiedenen Innenanteile zeigten, hieß es aber, dass ich es keinem sagen darf. Dann

kamen aber die Erinnerungsbilder, ich bemerkte die frischen Wunden auf den Armen und ich kam nicht mehr damit klar. Ich habe eine Therapie begonnen und ganz klar gesagt, dass ich es einer Freundin erzählen muss, dass die es aber vertraulich behandelt. Zuerst hatten wir viel Stress deswegen miteinander, aber dann haben sie begriffen, dass ich sonst unsere Beziehung beenden muss, um mich selber zu schützen. Auch jetzt gibt es noch manches Mal Stress deswegen, aber in meiner eigenen Therapie habe ich gelernt, dass es für mich wichtig ist, mich mitzuteilen, so lange ich es nicht jemandem erzähle, der ihnen schaden könnte und dass es viel damit zu tun hat, dass wir miteinander um Macht kämpfen. Hinterher sage ich dann aber, dass ich es erzählt habe, so bleibt ihnen ein Stück Kontrolle über ihre eigenen Situation...“

Es ist alles so schwierig. Ich weiß gar nicht, weshalb ich noch bleibe. Ich habe mir das alles doch nicht selber ausgesucht...

Es ist und war Ihre eigene Entscheidung, sich auf ein Miteinander einzulassen. Jeden Moment können Sie sich neu entscheiden, ob Sie bleiben oder gehen wollen. Seien Sie ehrlich mit sich selber und fragen Sie sich: „Will ich bleiben oder gehen?“ Vergessen Sie nicht, dass Sie nicht bleiben müssen. Schauen Sie sich an, wie es Ihnen in Ihrem Miteinander geht, ob Sie leiden, ob Sie es nicht mehr aushalten.

Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse, überprüfen Sie, wie weit diese erfüllt werden können. Machen Sie sich bewusst, ob sie die gegebenen Bedingungen akzeptieren können. Wenn Sie bleiben, obwohl nicht alle Ihre Bedürfnisse erfüllt werden, ist es Ihre Entscheidung. Unterdrücken Sie Ihre Zweifel und Frustration jedoch ständig, dann fühlen Sie sich schließlich in der Beziehung gefangen. Wenn im Miteinander destruktive Verhaltensmuster entstehen, ist eine Beendigung der Beziehung schließlich der einzige Ausweg. Seien Sie ehrlich mit sich und miteinander, das ist die Basis, auf der Sie alles Weitere aufbauen können.

Ich kann nicht mehr. Aber - kann ich sie einfach alle im Stich lassen?

Schauen Sie sich Ihr Miteinander und Ihre Säulen an. Was muss sich verändern, um bleiben zu können?

Es ist belastend, Innenanteile auf ihrem Heilungsweg zu begleiten. Zusätzlich erschwerend ist dabei das Verhalten von Innenanteilen mit destruktiven Verhaltensmustern und das Bedürfnis der Kinder nach dem Stillen ihrer kindlichen Bedürfnisse. Die Kinder möchten geliebt und unterstützt werden, ohne eine Gegenleistung, die Jugendlichen rebellieren gegen alles, was Sie als Erwachsene sagen, und wenn Sie etwas wünschen und das aussprechen, dann schneidet sich Ihr Gegenüber den Arm auf. Klar, dass das irgendwann zu viel sein kann.

Blieben Sie mit den Gefühlen von Überlastung und Überforderung nicht alleine. Teilen Sie Ihre Gefühle den Innenanteilen mit. Vielleicht kann sich schon durch das Gespräch etwas ändern. Schauen Sie gemeinsam, wo Sie entlastet werden können und wo das System sich von anderer Stelle Unterstützung holen kann. Überlegen Sie, wann und wie Sie sich Aus - Zeiten nehmen können, obwohl das System gerade in einer Krise oder im Chaos steckt.

Überprüfen Sie, ob Sie nur etwas Abstand oder eine Pause brauchen oder ob Sie unter die Beziehung einen Schluss-Strich ziehen müssen, weil es sonst Ihre eigenen Grenzen weiterhin übersteigen würde. Manchmal ist eine Pause hilfreich, um sich über die eigenen Gefühle klar zu werden.

Für die Innenanteile ist Unterstützung im Außen wichtig, besonders nach ihrer Erfahrung, als Kind isoliert gewesen zu sein. Viele der Innenanteile haben eine hohe Sensibilität, und sie werden Ihre Zweifel spüren.

Wenn Sie bei ihnen bleiben, obwohl Sie das eigentlich nicht mehr wollen, dann tut es keinem gut, weder Ihnen noch den Innenanteile! Sie sind nicht für den Lebensplan des Gegenüber verantwortlich, sondern nur für sich. Wenn Sie sich dazu entschließen, das Miteinander zu beenden, dann bereiten Sie das gut vor.

Ich kann nicht mehr! Was soll ich tun?

Brechen Sie auf keinen Fall einfach den Kontakt ab, indem Sie sich ohne Erklärung und Abschied aus der Beziehung heraus schleichen. Geben Sie nicht der multiplen Frau die Schuld für diese Entscheidung, sondern machen Sie deutlich, dass es Ihre eigene Entscheidung ist, die Sie wegen Ihrer eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen getroffen haben.

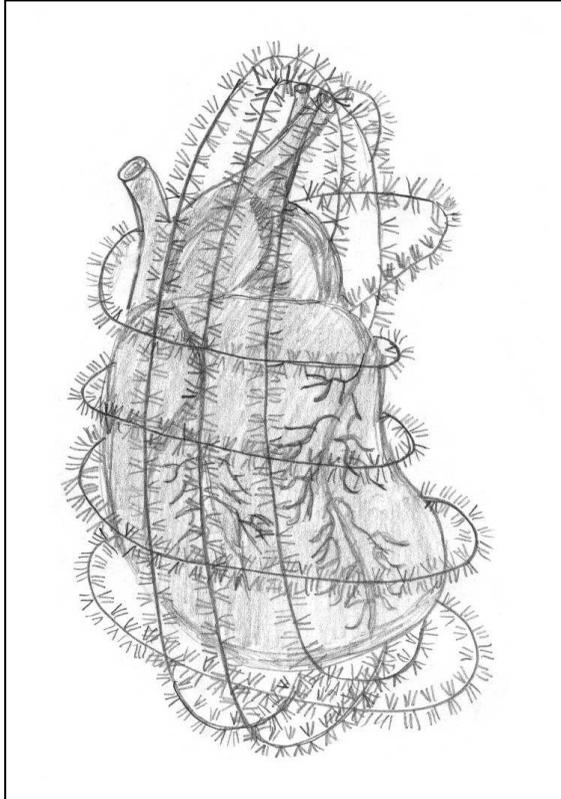
Manchmal ist es hilfreich, sich dabei Unterstützung oder professionelle Begleitung zu holen oder das Gespräch in einem neutralen Rahmen stattfinden zu lassen. Die Beendigung der Beziehung wird Innenanteile verletzen. Altes und Neues wird sich vermischen. Durch diesen Verlust kann eine schwere Krise ausgelöst werden. Vielleicht werden Sie Vorwürfe hören oder sogar für diese Krise verantwortlich gemacht werden.

Auch, wenn es eine schmerzliche Erfahrung für das System ist, so haben sie aber trotzdem die Erfahrung gemacht: Mit ihnen wurde ehrlich umgegangen. Jemand anderes hat für sein Tun die Verantwortung völlig erwachsen selber übernommen, anstatt ihnen, wie in der Vergangenheit, die Schuld für sein eigenes Verhalten zuzuschieben. Trotz des Verlustes und der damit verbundenen negativen Gefühle wäre es eine Bereicherung für alle, in der Gegenwart ein gesundes Verhalten anderer ihnen gegenüber zu erfahren.

Sagen Sie, was es Ihnen an Positivem gegeben hat und danken Sie ihnen dafür.

Nicht jeder kann langfristig die Begleitung von so schwer traumatisierten Menschen leisten. Erkennen sie an, was Sie geben konnten und was Sie gegeben haben, seien Sie stolz auf sich, das System bis hierher begleitet zu haben und dankbar für alle guten Momente, die es miteinander gegeben hat.

7 - DESTRUKTIVE VERHALTENSMUSTER UND BEGLEITUNG IN KRISEN



Was bedeutet Selbsthilfe?

- S** sich selbst helfen
- E** Einsamkeit überwinden
- L** Lust am Leben
- B** Beziehungen aufbauen
- S** Solidarität spüren
- T** Teilen
- H** Hilfe bekommen + geben
- I** Informationen sammeln
- L** Leute treffen (z.B. Selbsthilfegruppen)
- F** Fähig werden
- E** Eigene Kraft spüren

Was sind Destruktive Verhaltensmuster?

Dazu zählen: selbstgefährdendes Verhalten; gefährliche Sexualität; Suizid und wiederholte Suizidversuche; Süchte (z.B. Drogen, Alkohol, Medikamente); Selbstverletzung (z.B. Schnitt-, Biss- und Brandwunden), chronische Selbstverletzung; Essstörungen, z.B. Bulimie; Täterkontakte, weiterhin Teilnahme an Tätigkeiten im Kult (einschließlich quälen, foltern, verletzen und töten anderer Opfer); Verletzung und Tötung anderer Innenpersönlichkeiten; Therapiestörung oder Abbruch, obwohl von der Therapie Innenanteile positiv profitieren; Bedrohung und Terrorisierung anderer Innenanteile; Verletzung anderer Innenanteile; Missachtung innerer Grenzen, Sicherheiten und Absprachen.

Manche dieser Verhaltensweisen werden offen ausgelebt, während andere heimlich oder im Verborgenen geschehen.

Warum verletzen sie sich selber?

Wenn ein Innenanteil destruktive Verhaltensmuster entwickelt hat und diese heute noch lebt, hat das den Sinn, auch jetzt noch weiter überleben zu können. Es gibt einen ursächlichen Auslöser für dieses Verhalten. Früher war es notwendig, mit destruktiven Verhaltensmustern auf eine Situation zu reagieren, um zu überleben. Die-

se Verhaltensmuster sind ein Überlebensmittel und Symptom und Ausdrucksmittel der Not und Hilflosigkeit und Verzweiflung und des Eingefahrenseins auf diesem Weg. „Ich weine rote Tränen“, sagt Leah, eine Frau mit MPS. Ihnen kann diese Information dabei helfen, den Sinn dieses Verhalten zu begreifen und nachzuvollziehen. Für die Heilung ist es wichtig, sich aus diesem Überlebensmuster zu befreien. Diese Befreiung setzt beim Begreifen an: welche Geschichte und welchen Zweck hat das SVV?

Manche Muster wurden aus dem Überleben geboren, während andere gezielt zur Bewusstseinskontrolle von Tätern einprogrammiert worden sind. Die Grenze zwischen Verhaltensmuster und Programm ist oft fließend.

Selbstverletzung kann eine Vielzahl von Funktionen haben:

zum Luftablassen; um innere Spannungen abzubauen; um Angst abzubauen; um dem erfahrenen Schmerz einen stärkeren Schmerz entgegenzusetzen und so der Ohnmacht ein Stück zu entfliehen; um in der Gegenwart zu bleiben; um nicht verrückt zu werden; um sich selber zu bestrafen, weil das Programm es so verlangt; um sich der eigenen Lebendigkeit zu versichern; um sich selber zu reinigen; um die Kontrolle zu behalten; um Gefühle wie Wut oder Zorn oder Schuld oder Schmerz zu unterdrücken; aus Selbstschutz; um sich sexuell zu stimulieren; um ein positives Hochgefühl zu erleben, wie bei einer Droge; Selbstverletzung nach traumatischen Erfahrungen hat nichts mit Masochismus zu tun, sondern ist ein Zeichen des Überlebenswillens der betroffenen Innenanteile!

Schreibübung:

Welche Gefühle löst in mir die Selbstverletzung aus? Was hat sich durch das Wissen über Selbstverletzung in mir verändert? In wie weit fühle ich mich mit betroffen, wie weit kann ich zu dem Geschehen Abstand halten?

Wie soll ich mit SVV umgehen?

Für den Kontakt mit sich selbstverletzenden Innenanteilen ist es wichtig, die Selbstverletzung als das zu sehen, was es ist: eine Möglichkeit zu überleben!

Wenn Sie sich dafür entschieden haben, weiter zu begleiten, trotz der chronischen Selbstverletzung, dann können Sie gemeinsam Wege suchen. Aber holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, um mit dieser Form von Selbstverletzung klar zu kommen.

Dieses Verhalten wird in Ihnen unterschiedlichste Gefühle auslösen: Ärger, Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Zorn, Unsicherheit, Schmerz, Trauer. Teilen Sie Ihre eigenen Gefühle frei von Vorwürfen mit.

Sich selber zu verletzen, ist oft mit Scham, Schuldgefühlen, Selbstvorwürfen und Selbsthass gekoppelt. Helfen Sie den Innenanteilen dabei, das Selbstverletzen als eine Überlebensstrategie zu begreifen, die ihren Ursprung in einer gewaltbesetzten Kindheit hat.

Entwickeln Sie gemeinsam neue Strategien, um mit Schmerz, Verletzung, Verlust und Kontrollverlust umzugehen und zu dem Körper eine positive Beziehung zu entwickeln, die verhindert, dass sie sich weiter verletzen. Sagen Sie ihnen immer wieder: „Dieser Körper ist dein Zuhause. Du darfst ihn kennen, annehmen und akzeptieren lernen als den Körper, in dem du mit den anderen Innenanteilen zusammen wohnst. Du darfst ihn wertschätzen lernen. Du darfst heute gut für ihn sorgen, auch, wenn man dir in der Vergangenheit das Gegenteil davon beigebracht hat.“ Helfen Sie, so weit möglich, bei der Versorgung der Wunden oder unterstützen Sie dabei, sich medizinische Hilfe zu holen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Verletzungen über ein „normales“ Maß hinaus gehen, dann sorgen Sie unbedingt für medizinische Hilfe.

Unterstützen Sie die Innenanteile, mit ihrem Verletzungsdrang nicht alleine zu bleiben, sondern sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Wenn Ihnen Schnippeldruck mitgeteilt wird, dann versuchen Sie gemeinsam andere Wege zu finden. Manchmal ist es möglich, das System zu motivieren, einen Vertrag abzuschließen, sich nicht mehr selber zu verletzen, sondern andere Wege zu suchen. Wenn die Verletzungen Ihre Grenzen überschreiten, dann teilen Sie das den Innenanteilen mit. Niemand kann Sie zwingen, das auszuhalten oder mit zu tragen. Überprüfen Sie immer wieder, wie weit es für Sie in Ordnung ist, die Selbstverletzung mitzuerleben und wann Sie sich abgrenzen müssen, um sich selber zu schützen!

Wenn die Innenanteile sich selber verletzen, um sich sexuell zu stimulieren, dann ist es notwendig, sich die Beziehung kritisch anzusehen. Wo enthält sie destruktive Inhalte? Welche Knackpunkte in der Beziehung lösen ein solches destruktives Verhalten aus? Es ist

wichtig, die Verknüpfung zwischen dem gewaltvollen Trauma und sexueller Erregung aufzubrechen. Das wird ihnen wahrscheinlich nur mit Unterstützung von kompetenten BegleiterInnen gelingen, die sich auf dieses Gebiet spezialisiert haben. Wenn Sie miteinander eine Paarbeziehung haben, dann ist es notwendig, die eigenen Anteile und die eigene Sexualität zu beleuchten.

„Sie hat es immer gemacht, nachdem wir Streit miteinander hatten. Ich habe es als Erpressung und als Bestrafung meiner Person empfunden, tu es noch heute, obwohl ich ja inzwischen vom Kopf her weiß, was da abgeht und dass es mit ihrer Vergangenheit zu tun hat. Jetzt sagt ihre Therapeutin, dass ich es nicht persönlich nehmen soll, aber ich habe große Schwierigkeiten damit, es blockiert mich darin, ich selbst zu sein, meine Meinung zu sagen, meine Gefühle zu zeigen, weil ich immer wieder die Angst davor spüre, dass sie es wieder tut. Ich kann damit überhaupt nicht umgehen, ich weiß nicht, wie lange ich diese Beziehung weiter aufrecht halten kann, wenn ich mich dadurch so eingeschränkt und unter Druck gesetzt fühle...“

„Es macht mir Angst, ich habe das Gefühl, dass es zu viel an Verantwortung ist, die ich damit habe, eine Frau zu begleiten, die sich selber so schlimm verletzt...“

„Ich weiß nicht, was ich in dieser Beziehung noch soll. Ich ertrage es nicht mehr, dieses Blut, diese eingeritzten Arme. Das ist alles so verrückt, so beängstigend, mir fehlt immer mehr die Kraft zum Weitermachen...“

„Ich habe mich total überfordert und hilflos gefühlt. Es ist völlig über meine Grenzen gegangen, deshalb habe ich den Kontakt schließlich abgebrochen. Heute weiß ich besser darüber Bescheid, es tut mir leid, dass ich damals nicht genug wusste...“

„Ich bin wütend und ängstlich, wenn es passiert, dann sage ich es auch. Nur so kann ich damit um, dass ich meine eigenen Gefühle mitteile... Früher, wenn sie sich verletzt haben, dann habe ich geweint und gebrüllt. Es war für mich der totale Horror, ich wollte, dass sie damit aufhören. Dank eigener Therapie habe ich heute dazu Abstand, wenn es passiert. Es tut mir leid, ja. Aber ich kann heute auch vom Gefühl her sagen: Das brauchte sie jetzt, es ist ihr Problem. Es ist nicht meine Schuld, dass sie das getan hat, sondern die ihres Vaters, der sie so schlimm verletzt hat, als sie ein Kind war...“

„Wir sind Freundinnen, seit vielen Jahren. Wir haben uns in einer Selbsthilfegruppe für in der Kindheit missbrauchte Frauen kennen gelernt. Ich weiß, dass es ihr Weg war und dass sie es noch heute brauchen, aber ich glaube daran, dass die Innenanteile alle gemeinsam heilen werden und dass es irgendwann nicht mehr nötig sein wird. Wenn sie sich geschnitten haben, dann nehme ich sie in den Arm und helfe, die Wunden zu versorgen, sie wissen, dass sie mich anrufen können, auch nachts, dann reden wir miteinander, das hilft jetzt schon oft gegen das Schneiden und Brennen. Irgendwann, wenn sie damit durch sind, wollen sie ihre Narben alle schleifen lassen, danach werden wir ein großes Fest feiern, das wissen wir schon heute. Manchmal sitzen wir zusammen und planen das Fest, das gibt uns Mut und Auftrieb...“

Schreibübung:

Wie gehe ich mit meinen eigenen Gefühlen von Hilflosigkeit Wut, Angst und Ohnmacht um? Was macht es mit mir, hilflos und ohnmächtig zu sein?

Welche Möglichkeiten gibt es, die Spannungen abzubauen, die zur Selbstverletzung führen?

- körperliche Aktivitäten (laufen, rennen, springen, trampeln, tanzen...)
- max. 10 min ein Coolpack auf das Körperteil legen, das verletzt werden soll
- sich mit einem Gummiband schnipsen; rote Striche dort hin malen, wo sich selber verletzt werden soll
- Imaginationsübungen: Sicherer Ort, Tresor, Lichtzylinder; (s. Anhang)
- Notfall- Liste nutzen (s. letztes Kapitel)
- etwas kaputt machen (z.B. Glasmüll im Container zerschmettern, Telefonbücher zerreißen, Holz hacken)
- gegen etwas schlagen (z.B. mit dem Gummischlauch oder der Faust auf Matratzen, gegen Boxsäcke) oder treten
- kreative Aktivitäten (malen, schreiben, kneten, singen...)

- sich in eine Höhle (z.B. unter der Bettdecke) gemeinsam mit einem Plüschtier verkriechen, vielleicht mit heißer Milch und Kindermusik
- bewusst atmen
- aus der auslösenden Situation heraus gehen
- sich bewusst ablenken (lesen, fernsehen, Musikhören...)
- duschen, warm baden
- in den Arm genommen werden (nur auf ausdrücklichen Wunsch hin)
- über Tage ohne Selbstverletzung Kalender führen (z.B. mit Smilies) und sich belohnen

Wie kann ich unterstützend begleiten?

Um destruktive Verhaltensmuster abbauen zu können, müssen diese erkannt und benannt werden. Erst danach wird es in kleinsten Schritten möglich, im System gemeinsam Wege zu finden, mit welcher positiven Verhaltensweise die negative ersetzt werden kann.

Nahziele können z.B. sein: Ich benutze jetzt saubere Spritzen. Ich benutze jetzt Kondome. Ich schneide mich nicht mehr ganz so tief. Fernziele können z.B. sein: Ich nehme keine Drogen mehr. Ich verzichte auf wechselnde Sexualkontakte. Ich schneide mich nicht mehr.

Der Weg bis zu dieser Veränderung ist lang und anstrengend, immer wieder kommt es anfangs, als Teil der Heilung, zu einem Schritt zurück in altes Verhalten. Wenn ein Kind beginnt, laufen zu lernen, machen wir ihm dann Vorwürfe, wenn es bei seinen ersten Gehversuchen stolpert und hinfällt? Nein! Stattdessen ermuntern wir das Kind, es erneut zu versuchen, wenn es dann, nach dieser neuesten Erfahrung etwas verzagt oder ängstlich ist, dann machen wir ihm Mut und motivieren es, trotzdem wieder einen Schritt zu wagen. Und noch einen und noch einen... Bis es schließlich mit einer völligen Selbstverständlichkeit gehen wird!

Helfen Sie, herauszufinden, warum es zu diesem Rück- Schritt gekommen ist:

- Was hat das heutige Verhalten ausgelöst?
- Woran erinnert dieser Auslöser?

Wenn Sie die Kraft und die Geduld dafür haben, dann bieten Sie ihre Hand an, wie Sie sie dem Kind anbieten, das Laufen lernt - als Stütze und Sicherheit, aber bereit, los zu lassen, wenn das Kind die Hand nicht mehr braucht.

Dieser Weg des SVV wurde als Überlebensmuster verinnerlicht. Das Beschreiten neuer Wege löst anfangs nicht nur Unsicherheit, Ungewissheit und Angst aus. Manchen Innenpersönlichkeiten kann es auch die Sicherheit nehmen, die ihnen bis dahin ihr destruktives Verhalten gegeben hat. Vielleicht fühlen sich diese Innenpersönlichkeiten jetzt hilflos, ungeschützt und ängstlich. Auch sie benötigen jetzt Unterstützung und positive Bestätigung, um gemeinsam langsam zu begreifen: „Jetzt fühlt es sich alles noch gefährlich und unheimlich an, denn es ist etwas ganz Fremdes, Neues und Unbekanntes. Wir müssen erst herausfinden, ob das wirklich für uns so in Ordnung ist, ob wir damit lernen können zu leben. Wir müssen immer noch, im Hinterkopf, die Gewissheit behalten, dass die alten Muster da sind, wenn wir sie brauchen. Es braucht Zeit, aber wir können lernen, heraus zu finden, ob es uns so tatsächlich besser geht, trotz aller Angst und Unsicherheit in uns.“

Die Folgen der bekannten vertrauten Verhaltensmuster sind kalkulierbar und einschätzbar, das Neue dagegen ist völlig unbekannt und unvorhersehbar. Keiner der Innenanteile darf unter Druck gesetzt werden. Destruktive Verhaltensmuster ab zu legen, muss die Entscheidung der Innenanteile sein!

Erst, wenn sie das Gefühl haben, dass es möglich ist für sie, können sie etwas Neues ausprobieren. Dabei bedeutet „ausprobieren“ nicht, dass das Alte von diesem Augenblick an tabu sein muss, sondern es muss die Wahlmöglichkeit bestehen bleiben zwischen alt und neu. Das ist sehr wichtig beim Umgang mit destruktiven Verhaltensmustern.

Was Sie in dieser Zeit brauchen, das ist vor allem: Geduld! Geduld mit sich selber und Geduld mit den betroffenen Innenanteilen.

Alles braucht seine Zeit, auch die Heilung von destruktiven Verhaltensmustern. Heilung ist möglich! Auch, wenn das manchmal nicht vorstellbar ist. Glauben Sie an die Heilung, teilen Sie Ihre Zuversicht den Innenanteilen immer wieder mit. Das wird Ihnen allen gut tun, und es wird Ihr Miteinander stärken und verbessern und den Heilungsprozess fördern. Lassen Sie sich durch „Rück-Schritte“ nicht entmutigen, sondern sehen Sie sie ganz realistisch als Teil des Heilungsprozesses.

Warum brauchen sie das SVV denn auch noch heute?

In manchen Innenanteilen werden im Heute noch immer in bestimmten Situationen alte Ängste und Verhaltensmuster ausgelöst, obwohl diese in der heutigen Situation nicht mehr notwendig oder angebracht sind. Für die Therapie ist es im Laufe der Zeit wichtig, heraus zu finden, welche destruktiven Verhaltensmuster einprogrammiert worden sind und welche ein Überlebensmuster sind.

WICHTIG: Unternehmen Sie auf keinen Fall selber therapeutische Vorstöße in die Welt der destruktiven Verhaltensmuster! Holen Sie sich Hilfe und gestehen Sie sich und dem Gegenüber Ihre Hilflosigkeit, Ihr Unwissen und Ihre Ohnmachtgefühle ein. „Falsche“ Therapie schadet nur noch zusätzlich und verlängert oder boykottiert sogar den Heilungsprozess! Dafür gibt es Traumaspzialisten.

So lange sich nicht alle Innenanteile sicher genug fühlen, dass es im Hier und Jetzt diese Form der Bedrohung von früher nicht mehr gibt und dass sie darauf vertrauen können, dass ihnen keine Gefahr mehr droht, so lange wird es auch schwer für alle, sich aus diesen alten Überlebensmustern zu lösen. Sie als Begleitung können die Innenanteile positiv unterstützen, indem sie ihnen immer wieder sagen: „Es ist heute! In Deinem Gestern war dieses Mittel nötig zum Überleben. Aber heute musst du nicht mehr überleben, heute darfst du leben!“

Aber Sie können die Innenanteile nicht daran hindern, diese Verhaltensweisen auszuleben. Nur die Innenanteile können tatsächlich entscheiden, ob sie damit aufhören wollen/ können oder ob es noch notwendig ist, dies weiter auszuleben.

Wie gehe ich um mit Flashbacks (Flashbacks = im Heute gefühlte Erinnerungen eines traumatischen Erlebnisses)?

Wenn Sie mit Flashbacks konfrontiert werden, ist es das wichtigste, den Innenanteilen dabei zu helfen zu begreifen, dass es heute ist und dass das traumatische Erlebnis in der Vergangenheit geschehen ist.

Umgang mit Flashbacks, von Bina, einer Betroffenen

(mit freundlicher Genehmigung des Engelsdorfer Verlages entnommen aus dem Buch „Lichttreiter“)

Flashbacks werfen uns zurück in uraltes Grauen. Es gibt keine Sicherheit im Außen, ihnen zu entgehen, denn wir bewegen uns auf einem Minenfeld: Trigger lauern überall. Nicht alle lassen sich vermeiden, manches Vermeidungsverhalten würde uns auch zu sehr von allem fernhalten, was auch gut sein kann, was wir mögen und was uns gut tut. Und wir wollen uns nicht einsperren in eine Vitrine und von dort dem Leben da draußen zuschauen, sondern leben, wozu eben auch das Risiko gehört, dass wir Gefahren begegnen können. Im Außen gibt es keine absolute Sicherheit, aber im Inneren gelang es uns durch die Imaginationsübungen immer mehr, dort sichere Orte und Sicherheitszonen und innere Helfer zu schaffen, die auch in diesen schlimmen Momenten inzwischen sofort abrufbar sind durch die viele Übung.

Die Liste der Trigger ist so groß, dass sie zu viel Raum einnehmen würde, um sie hier alle aufzulisten. Und es macht auch keinen Sinn, denn jeder Mensch hat seine eigenen Trigger und was dem einen Sicherheit bieten kann, das ist für andere ein Trigger. Aber es ist wichtig, um seine eigenen Trigger zu wissen, um die Flashbacks so besser zuordnen zu können und zu begreifen: Das ist ein Flashback und das war der Auslöser dafür.

Früher stand ich Flashbacks total hilflos gegenüber, wie gelähmt waren wir allem ausgeliefert, was uns überrollte, bis wir in der Therapie Möglichkeiten gefunden haben, uns da selbst zu helfen.

Was uns heute hilft? Erst einmal: sich erden mit atmen!!! Atmen ist das allerwichtigste, denn so lange wir in der Erstarrung bleiben und die Luft anhalten, so lange sind wir nicht handlungsfähig! Für uns war es oberwichtig, das begriffen zu haben.

Das wichtigste danach ist erst einmal für uns die Reorientierung in Zeit und Raum: sich vergewissern: es ist HEUTE! Und sich vergewissern, was ich wahrnehme in dem Raum um mich, über alle Sinne, sehen, hören und riechen. Mindestens 5 Dinge aufzählen, die sich im Raum befinden und die ich sehen kann. Dann horchen, welche Geräusche ich wahrnehme um mich herum, 5 Geräusche finden. Danach der Geruch: was rieche ich? Und dann zu mir zurückkehren, mich anschauen und sehen, was ich an mir wahrnehme.

Manchmal ist es hilfreich, dass ich meine Position verändere und mich bewege, aber manchmal ist es auch notwendig, erst einmal die Tresorübung zu machen oder einen sicheren inneren Ort für die Kleinen und Jugendlichen zu finden oder innere Helfer zu aktivieren, die uns dabei unterstützen. Wenn nötig, holen wir uns auch Hilfe von außen, so fern das machbar ist. Manchmal hilft es auch, uns mit Eiswürfel oder Coolpacks in die Gegenwart zurück zu holen oder kaltes Wasser über die Hände laufen zu lassen über 5-10 Minuten, was besonders unterwegs meistens machbar ist. Auch fies eklige Gerüche und unangenehmer Geschmack (Zitrone, scharfe Mentholbonbons etc.) sind eine schnelle Hilfe zur Reorientierung für uns geworden, etwas in der Richtung haben wir immer bei uns.

Mit Bilder- und Gefühlflashs können wir inzwischen ziemlich gut umgehen, für den Notfall haben wir Tavor dabei, wenn wir es nicht schaffen, dass unsere Hilfsmöglichkeiten greifen. Früher waren die Flashs auch einer der Hauptgründe für SVV, es half uns, wieder in die Realität zu finden, doch heute ist das zum Glück kaum noch notwendig, da unsere anderen Mittel greifen, die wir haben.

Am schlimmsten für uns sind die Körperflashbacks, diese Schmerzen sind der Wahnsinn und es helfen keine Medis, sondern nur die Tresorübung. Dabei müssen wir die Schmerzen umwandeln in einen Gegenstand (z.B. einen stechenden Schmerz in ein Messer) und diesen müssen dann die inneren Helfer in einen Tresor legen, der nur dafür gebaut wurde. Manchmal sind es mehrere Gegenstände für einen Körperflash, teilweise dauert diese Arbeit bis zu einer Stunde und mehr, bis schließlich alles weggepackt ist und dann müssen die inneren Helfer diesen Tresor schließen und ihn irgendwo versenken. Dann müssen Drachen dort positioniert werden oder andere starke Fabelwesen, die den Tresor bewachen.

Und hinterher trinken wir viel, am besten Wasser, um den Körper zu reinigen, manchmal ist auch Duschen nötig, um den „Dreck“ aus den Flashs abzuspülen. Immer sorgen wir hinterher für eine Stabilisierung durch Ruhe und durch Rückzug oder helfende Gespräche oder indem wir ein Gegengewicht schaffen zu dem Schlimmen mit etwas, was uns gut tut. Und das unabhängig davon, wo wir gerade sind oder was wir vorher gerade gemacht haben. Denn es ist heute und wir dürfen gut für uns sorgen, das haben wir inzwischen fest verankert dank der vielen Jahre Therapie. Wir dürfen es uns nicht nur erlauben, uns auf Gutes einzulassen, sondern es ist lebenswichtig, damit ein Gegengewicht zu schaffen zu allem Schweren

und Schmerzlichen, was es in unserem Leben gibt, der Flashbacks eingeschlossen.

Je besser wir für uns sorgen und je besser wir auf uns und unsere Grenzen und Bedürfnisse und Wünsche achten, desto besser können wir auch mit den Flashbacks umgehen, das ist unsere Erfahrung, denn das Gute gibt uns auch in schweren Zeiten und in Momenten der Flashbacks ein bisschen mehr an Stabilität.

Und wenn ich mich überfordert fühle?

Mitzuerleben, wie sich jemand verletzt, Drogen spritzt, sich und andere gefährdet, kann einen verunsichern, verwirren, beunruhigen, beängstigen oder sogar verängstigen. Spüren Sie genau nach, was für Gefühle in Ihnen durch dieses Verhalten ausgelöst wird und wann und wie es Ihre Grenzen überschreitet. Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse. Nehmen Sie sich Raum für sich selber und Abstand zu den Vorkommnissen, wenn es für Sie notwendig ist. Nichts davon müssen Sie mit aushalten oder mit ansehen. Seien Sie ehrlich zu den Innenanteilen. Erklären Sie, wie es Ihnen damit geht, was es in Ihnen auslöst, setzen Sie deutlich Grenzen.

Bleiben Sie mit ihrer eigenen Problematik nicht alleine, sondern holen Sie sich Hilfe – auch als Partnerin ist und wenn Sie beide es aus Scham als „Geheimnis“ für sich behalten wollen. Überwinden Sie Ihre Scham, denn die Last eines solchen Geheimnisses wird sonst irgendwann zu groß!

Immer wieder taucht in Gesprächen mit BegleiterInnen die Frage auf: „*Und wenn sie sich was antut?*“ Meistens sind die Selbstverletzungen nicht lebensgefährlich, können aber trotzdem lebensgefährliche Auswüchse bekommen.

Besteht Lebensgefahr, muss dafür gesorgt werden, dass sofort medizinische Hilfe kommt, unabhängig davon, was der Betroffene dabei für Forderungen äußert.

Doch Sie haben nicht die Macht zu verhindern, dass etwas „Schreckliches“ geschieht! Akzeptieren Sie Ihre eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können. Vertrauen Sie darauf, dass dieser so schwer traumatisierte Mensch schon so viel Schlimmes überlebt hat und damit auch eine ganz große Stärke in sich hat zu überleben.

Und wenn ich selber verletzt werde?

Durch bestimmte Auslöser kann es geschehen, dass ein destruktives Programm aktiviert wird, das sich gegen Sie richtet oder durch das Sie mit dem Täter verwechselt werden. Wenn Sie spüren, dass sich so etwas anbahnt, dann verlassen Sie sofort die Situation. Reden Sie auf jeden Fall hinterher mit dem System. Versuchen Sie, auch diese Innenanteile zu erreichen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sie durch Gespräche nicht erreichen, dann schreiben Sie ihnen oder malen es durch klare Symbole auf.

Teilen Sie mit, wie es Ihnen bei dem Vorfall ergangen ist und setzen Sie klare Grenzen, damit sich so etwas nicht wiederholt. Versuchen Sie, das System zu einem Vertrag zu motivieren, um solche Vorfälle in Zukunft abblocken oder verhindern zu können.

Spüren Sie hin, welche Gefühle dieser Vorfall in Ihnen ausgelöst hat und wie weit Sie trotzdem weiterhin in der Lage sind, Kontakt zum System aufrecht zu erhalten. Überprüfen Sie, wie weit Ihr eigenes Verhalten diese Aggression ausgelöst hat und wo Sie an sich und Ihrem Verhalten arbeiten müssen, um eine Wiederholung dieses Vorfalles zu verhindern.

Warum gibt es Innenanteile mit Süchten?

Wie die Selbstverletzung war auch die Flucht in die Sucht ein Weg, das Grauen in der Kindheit zu überleben. Die Süchte beeinträchtigen im Heute das gesunde Leben und Wohlbefinden aller Innenanteile, auch die der nicht - süchtigen Innenanteile. Sie zerstören den Körper und beeinträchtigen gesunde soziale Beziehungen massiv.

Um süchtige Innenanteile unterstützend zu begleiten, bedarf es vor allem der Akzeptanz der eigenen Ohnmacht und Hilflosigkeit. Es braucht auch Geduld, an die Heilung zu glauben und das System immer wieder zu ermutigen, nicht aufzugeben. immer wieder kann es Momente geben, an denen nicht nur die Innenanteile, sondern auch Sie selber aufgeben wollen. Teilen Sie Ihre eigenen Gefühle mit und setzen Sie klare Grenzen. Es ist leicht möglich, dass es durch die Sucht zu Grenzüberschreitungen kommen kann. Prüfen Sie, ob und wie weit Sie sich selber schützen und abgrenzen müssen. Manchmal ist es möglich, den betroffenen Innenanteilen dabei

zu helfen, einen Vertrag abzuschließen, die Sucht zu verändern, zu reduzieren oder abzubauen. Erwarten Sie keine großen Schritte, sondern erkennen Sie jede kleinste Veränderung im Suchtverhalten als einen Schritt in das gesunde Leben an. Um zu heilen, brauchen die betroffenen Innenanteile und ihre Begleiter Geduld, Zeit und Mut.

Holen Sie sich Hilfe vor Ort, eine solche Begleitung können Sie nicht alleine tragen.

Was bedeutet Programmierung?

Programmierung und die daraus entstandenen Folgeschäden und Auswirkungen können starke Gefühle von Irritation, Unsicherheit, Angst, Unfassbarkeit und sich bedroht fühlen auslösen. Programmierte Innenanteile handeln, ohne dass die anderen Innenpersönlichkeiten die Möglichkeit haben, sie zu stoppen oder sie erfahren sogar erst hinterher, was geschehen ist. Ohne ihren Einfluss geschieht etwas. Ihr Körper agiert, wie eine böse Macht es will.

WICHTIG: Überlassen Sie es MPS - Spezialisten, mit diesen Innenanteilen Kontakt aufzunehmen! Versuchen Sie keine waghalsigen Vorstöße in eine Ihnen fremde und gefährliche Welt!

Es ist schwierig, mit den betroffenen Innenanteilen zu einer Zusammenarbeit zu kommen, weil diese so konditioniert worden sind, sich vor positiven Einflüssen abzuschirmen, sich abzugrenzen und sich zu schützen. Dadurch, dass sie eine totale Umkehrung gesunder Normen verinnerlicht haben, teilweise sogar als Teil ihres Programms, können oder wollen sie erst einmal nicht glauben, dass ihnen ein gesundes Leben zusteht. Das zu begreifen und zu lernen ist für alle Betroffenen sehr schwierig und schmerzlich, da alle verinnerlichte Werte schließlich in Scherben vor ihnen liegen und ihr bisheriges Leben eine Trümmerruine ist, aus der sie sich erst ein neues Leben aufbauen müssen.

Mit diesen Programmen erreichen die Täter weit über die momentane Situation hinaus Macht über das Opfer. Nach ihren Vorstellungen können sie es beherrschen wie ein willenloses Wesen. Manche Programme wirken nur bei Täterkontakt. Aber es gibt auch solche, die lange über diese Zeit hinaus wirken und bei einem bestimmten

Auslöserreiz oder Code aktiviert werden. Die Stärke der Programme hängt von der Programmart ab und davon, wie professionell die Täter vorgegangen sind. Die Programme sind unter für das Kind entsetzlichen Bedingungen entstanden als Möglichkeit zu überleben. Sie können aber auch in einer gezielten Sitzung eingegeben werden, deren Zweck es ist, ein neues Innenkind zu schaffen, ihm eine bestimmte Programmierung einzugeben und es so leichter und gezielter für Zwecke der Organisation benutzen und missbrauchen zu können. Bestandteil dieser Sitzungen sind Folterbedingungen, wie sie auch bei Erwachsenen angewandt werden: physische und psychische und kognitive Gewalt. Oft wird die Folter, unter der die Programme eingegeben werden, gekoppelt mit Belohnung des erwünschten Verhaltens oder Verminderung oder Aufhören der „Bestrafung“.

Durch Bekanntgabe des passenden Reizwortes können die Opfer weitergegeben und für Zwecke wie Drogenschmuggel, Waffenschmuggel, töten oder quälen anderer Personen oder Prostitution missbraucht werden. So haben sich die Innenanteile nach unserer Rechtsprechung gleichzeitig strafbar gemacht. Auf diese Weise können die Täter nicht nur eine Innenpersönlichkeit, sondern sogar ganze Innengruppen oder Systeme schaffen: Wenn eine Innenpersönlichkeit durch ein Symbol oder Reizwort aktiviert worden ist, dann ist das gleichzeitig der Startschuss für das in dieser Gruppe ablaufende Programm, für das jede Innenpersönlichkeit in der Gruppe ihre eigenen Aufgaben hat. Für einzelne Innenanteile erschwert das die Möglichkeit, Erinnerung zu einem gesamten Bild zusammen zu stellen. Gleichzeitig haben diese Innenpersönlichkeiten gegenseitig Kontrollfunktionen, um zu verhindern, dass jemand von ihnen mit nicht destruktiven Innenanteilen oder einer positiven Außenwelt Kontakt aufnehmen oder sogar kooperieren könnte.

Vielleicht sind manche von ihnen auch mit der Aufgabe des „Spions“ beauftragt, die z.B. Informationen aus der Therapie an die TäterInnen weitergeben. Gleichzeitig erleben diese Spione aber, dass es im Heute auch andere Möglichkeiten zu leben gibt. So kommen sie mit einer für sie bis dahin fremden Denkweise in Berührung, dadurch kann sich im Laufe der Zeit auch etwas in ihrem eigenen Bewusstsein ändern. Dadurch könnten die Spione die Innenpersönlichkeiten werden, zu denen vielleicht irgendwann ein erster Kontaktversuch möglich ist und dadurch schließlich mit unendlicher Geduld und Annahme dieser Innenpersönlichkeit trotz ihres ihr einpro-

grammierten „Verrats“ eine erste Zusammenarbeit, ein „Spionieren auf zwei Fronten“. Möglich sind auch Programme, deren Zweck es ist, den eigenen Körper zu bestrafen, zu verletzen oder zu töten oder eine Therapie zu boykottieren, zu sabotieren oder sogar zu verhindern. Erst, wenn ein Programm erkannt und seine Ursache entdeckt worden sind, kann etwas unternommen werden, um diese Programmierung wieder aufzuheben oder aufzulösen.

Sie als Begleitung müssen sich immer wieder bewusst machen, dass diese Innenanteile so handeln, weil sie nur diesen Weg kennen und zusätzlich diesen Körper oft als ihr persönliches oder hasenswertes Eigentum betrachten. Sie können die Heilung dieser Innenpersönlichkeiten unterstützen, indem Sie sie liebevoll annehmen als einen verletzten Teil in diesem Menschen, der heute sehr viel Liebe, Zuwendung und Unterstützung braucht. Leider ist es ein schwerer Weg dahin, für die Betroffenen und die Begleiter, der immer wieder geprägt sein wird von Zweifeln, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Das Leben mit diesen Innenanteilen ist anstrengend oder sogar belastend. Durch ihr Verhalten werden Sie immer wieder an Ihre eigenen Grenzen gestoßen, denn Sie werden konfrontiert mit Gewalt und Verbrechen aus der Vergangenheit und der Gegenwart.

Das System braucht Hilfe und Unterstützung zum Heilen. Die Innenanteile mit destruktiven Verhaltensmustern bekommen so endlich die Möglichkeit zu wachsen und zu gesunden und gleichzeitig zu erfahren, dass die Umwandlung der negativen Verhaltensweisen nur einen Zweck hat: auch ihnen ein gesundes und lebenswertes Leben zu gestalten, das es ihnen ermöglicht, das Leben auch in seiner schönen Form zu erfahren.

Sich mit diesem Thema zu beschäftigen, ist besonders für die Innenanteile mit hohen Risiken verbunden. Eine falsche Handlung oder ein falsches Wort können Selbstzerstörungs- Programme aktivieren. Holen Sie sich Informationen und Beratung von kompetenten Fachleuten. Unterstützen Sie das System dabei, sich bei Bekannt werden von Programmen durch spezielle Vorkehrungen zu schützen, z.B. Hinterlegen von Schriftstücken bei bestimmten Stellen über ihr Wissen, die nicht wieder ausgehändigt werden dürfen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass auch Ihre Sicherheit bedroht sein könnte, dann treffen Sie für sich hier ähnliche Vorkehrungen, denn

Sie haben es in diesem Fall mit organisiertem Verbrechen zu tun, mit skrupellosen Organisationen, die sicher nicht davor zurückschrecken würden, Sie zu bedrohen oder dafür zu sorgen, dass Ihnen ein Unfall zustößt, wenn Sie nach deren Ansicht zu viel wissen.

Schreibübung:

Welche Ängste und Befürchtungen löst dieses Wissen in mir aus? Wo sind diese Ängste und Befürchtungen berechtigt? Wie gehe ich mit diesem Wissen um?

Wie gehe ich um mit psychotischen Innenanteilen?

Psychosen sind ein Ausdruck der seelischen Krise, Symptom und Inhalt zugleich. Psychotisch zu sein bedeutet, gleichzeitig eine tiefe Störung der Identität zu haben und verzweifelt zu versuchen, diese Identität zu retten. Ebenso wie destruktive Verhaltensmuster müssen auch Psychosen als Anpassungs- und Bewältigungsstrategie im Gestern und Heute gesehen werden. Inzwischen wissen zum Glück immer mehr professionelle Begleiter, dass die Psychose mehr ist als ihre Symptome und dass Nachgespräche einen genau so großen Schwerpunkt haben müssen wie die Begleitung in der Krise.

Fast alle Psychosen kommen in kritischen Lebensphasen zum Ausbruch. Deshalb ist neben der Stärkung von Selbstwertgefühl, Eigenliebe und Selbstbewusstsein auch der Zusammenhang im sozialen Lebensumfeld zu sehen. Psychotische Innenanteile benötigen vor allem Menschen, im Innen und im Außen, die sie dabei unterstützen, ihr Eigenerleben lebensfähig und lebenswert zu machen. Sie brauchen Menschen, die ihnen helfen, die Psychose nicht als etwas Krankhaftes, Beschämendes oder Schuldbelastetes zu sehen, sondern als einen Heilungsweg in ihrer eigenen Biographie, die Sinn macht und ohne den die anderen vielleicht nicht hätten überleben können.

Um zu heilen und um wahrhaftig bei der Heilung begleiten zu können, ist es notwendig, den Blick abzuwenden von den Symptomen und dem medizinischen Diagnose-Stempel und stattdessen hin zu schauen: Wo ist der Knoten, wie kann ich diese Innenpersönlichkeit und das System dabei unterstützen, diesen Knoten aufzulösen? Das beinhaltet aber auch, die Innenanteile als Experten für ihre ei-

gene Geschichte und ihr eigenes Erleben anzuerkennen und somit sich selber nicht mehr über Innenanteile zu stellen, sondern neben sie, also sich selber und die eigene Wichtigkeit und Wirklichkeit ein Stück zurück zu nehmen. Das bedeutet auch zu akzeptieren, dass für diese Innenpersönlichkeit die Psychose – noch? - ihr einzigartiger Weg ist, Konflikte und Krisen zu verarbeiten und zu kompensieren.

Jemanden durch eine Psychose zu begleiten setzt voraus, sich mit seinen eigenen Ängsten, Unsicherheiten und der eigenen und der öffentlichen Einstellung zu psychischen Störungen auseinander gesetzt zu haben.

Es verlangt von Ihnen ein gewisses Maß an Eigenschaften: Standfestigkeit, Ruhe, Kraft, Geduld, Toleranz, Ausdauer, Einfühlungsvermögen; die Stärke, die eigenen Gefühle nicht in der akuten Krise heraus zu lassen, sondern erst im Gespräch danach, wenn die Psychose gemeinsam aufgearbeitet wird; Team- Fähigkeit, also mit anderen zusammen zu arbeiten, sich auf gemeinsame Ziele zu einigen, sich auszutauschen und die eigene Arbeit im Gespräch zu reflektieren.

Eine Psychose kann Tage bis Wochen dauern, es ist nicht möglich, diese Begleitung alleine zu bewältigen!

Machen Sie zusammen mit den anderen Begleitern einen klar strukturierten Plan, der jedem genug Zeit für sich lässt, aber auch die Grenzen der einzelnen berücksichtigt. Erstellen Sie diesen Plan nicht in Anwesenheit der Innenanteile, sondern sorgen Sie dafür, dass organisatorische Gespräche genau so wie Gespräche über die Situation nicht in Anwesenheit der Innenanteile stattfinden. Schaffen Sie eine ruhige und entspannte Atmosphäre und halten Sie in der Akutphase jegliche Störungen von außen fern.

In der Akutphase ist es möglich, dass diese Innenpersönlichkeit sich selber oder Sie verletzen will, dass sie Wahnvorstellungen hat, dass sie um sich schlägt und Sie mit den TäterInnen verwechselt. Nehmen Sie die Angriffe nicht persönlich, sondern als ein Symptom des psychotischen Erlebens. Lassen Sie die Innenanteile in dieser Phase nicht alleine, sondern holen sich stattdessen zusätzliche Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen oder in der Situation Angst haben.

Wenn die Innenpersönlichkeit gefährdet ist, dann halten Sie sie liebevoll, aber fest, so fern das nicht deren Grenzen überschreitet.

Bieten Sie Körperkontakt an, indem Sie sich neben sie legen und einfach da sind, oder bieten Sie ihr Decken, Kissen und Kuscheltiere an, um sich ein Nest zu bauen. Machen Sie leise Entspannungsmusik an, verändern Sie den Geruch im Raum durch Aromäöle. Seien Sie kreativ! Entwickeln Sie ein feines Gespür für die Grenzen der Innenanteile in den jeweiligen Situationen. Zeigen Sie, dass dieser Innenanteil Rechte hat, dass sie das Recht auf Gewaltfreiheit in Wort und Tat hat, das Recht auf Menschenwürde, auf Identität und Selbstverständnis. Seien Sie offen für das, was geschieht, ohne es in einer Form zu bewerten. Denken Sie daran, dass Ihr eigenes Handeln und Fühlen und Reagieren, dass Ihre Körpersprache in der akuten Phase häufig ein stärkeres Gewicht bekommt als der Inhalt Ihrer Worte. Seien Sie deshalb wahrhaftig in allem, was Sie tun. Geben Sie nur das, wozu Sie wirklich bereit und in der Lage sind.

Helfen Sie der Innenpersönlichkeit immer wieder dabei, einen Bezug zur Realität und zu sich selber herzustellen, nicht, indem Sie ihr Erleben als unwahr oder psychotisch abtun, sondern indem Sie ihr helfen, Kontakt mit sich selber aufzunehmen. Eine erfolgreiche Methode kann dabei das gemeinsame Atmen in den Bauch sein, was Sie dadurch unterstützen können, dass Sie die Hände auf den eigenen Bauch legen oder das Angebot, in kleinen Schlucken etwas Warmes zu trinken.

Niemand ist rund um die Uhr psychotisch. Immer wieder kommt es zwischendurch zu Momenten der Klarheit, zu sogenannten Realitätsinseln. Nutzen Sie diese Inseln als das, was sie sind: eine Oase, ein Ort zum Ausruhen und sich in der Realität begegnen zu können. Sagen Sie, dass Sie da sind und dass Sie aufpassen werden, dass nichts Böses geschieht. Schaffen Sie einen Bezug zum Hier und Jetzt, den diese Innenpersönlichkeit mitnehmen kann, wenn sie die Insel wieder verlässt. Schließlich werden sich die Aufenthalte auf diesen Inseln verlängern, bis die Innenpersönlichkeit allmählich, Schritt um Schritt, wieder in das Hier und Jetzt zurückkehren kann, in dem eine so intensive Begleitung nicht mehr nötig sein wird. Wenn in der Akutphase zwischendurch andere Innenanteile auftauchen, dann reden Sie mit ihnen offen über die Situation und aktivieren Sie deren eigenen Selbsthilfe- und Selbstheilungskräfte. Finden Sie mit ihnen gemeinsam heraus, auf welche Weise sie im Inneren diese Innenpersönlichkeit unterstützen können. Helfen Sie ihnen, die Psychose als das zu sehen, was sie ist und auch diese Innen-

persönlichkeit trotz der sie selber vielleicht beängstigenden Symptome anzunehmen als einen wichtigen Teil ihrer Gemeinschaft.

WICHTIG: Wenn die Innenpersönlichkeit aus der Psychose wieder heraus kommt, dann ist sie stark suizidgefährdet! Deshalb ist es wichtig, das System in dieser Zeit besonders intensiv zu unterstützen und zu begleiten und das positive Miteinander im System zu fördern und zu stärken.

Im Gespräch und in der Beziehung mit der Innenpersönlichkeit mit Psychose ist es notwendig, das eigene Verhalten, Handeln und Denken immer wieder zu überdenken, es sich anzuschauen, zu reflektieren und bei Bedarf neu zu gestalten. Nehmen Sie sich selber mit Ihren eigenen Gefühlen, Unsicherheiten und Irritationen wahr und überprüfen Sie, wie weit Sie diese aushalten können und wollen. Halten Sie Ihre eigenen Ohnmacht- und Hilflosigkeitsgefühle aus, anstatt zu überbehüten oder für das System Entscheidungen zu treffen, die Sie nur von diesen Gefühlen entlasten. Gehen Sie mit sich selber und Ihrem eigenen Handeln verantwortlich um, holen Sie sich in Überlastungs- und Überforderungssituationen Hilfe von außen. Teilen Sie Ihre eigenen Grenzen mit, bemühen Sie sich im Miteinander um Klarheit und Transparenz. Treten Sie zueinander in einen ehrlichen Dialog. Seien Sie bereit, diese Innenpersönlichkeit wahrzunehmen und sie in ihrer „Andersartigkeit“ zu akzeptieren und respektieren, zuzuhören und hin zu schauen. Legen Sie einen Schwerpunkt darauf, Ihr Gegenüber kennen und verstehen lernen zu wollen, ohne dabei unentwegt nachzufragen und zu bohren. Verzichten Sie dabei auf pathologisierende Erklärungen und psychologische Definitionen, sondern nehmen einfach nur wahr. Lassen Sie sich auf diese Innenpersönlichkeit ein und stellen Sie dabei sich selber auch als eigene Person und Gegenüber zur Verfügung, indem Sie Fragen beantworten und ehrlich und wahrhaftig sind.

Haben Sie Geduld! Viele der Innenanteile mit Psychose sind sehr misstrauisch. Sie haben bis jetzt kaum oder sogar keine positiven Erfahrungen mit anderen Menschen gemacht, so fällt es ihnen schwer, sich zu öffnen. Sehen Sie jeden kleinsten Schritt zu einem Annähern als Fortschritt.

Machen Sie sich zusammen mit der betroffenen Innenpersönlichkeit und dem System auf den Weg, den Bildern und Symbolen zu folgen und sie zu entschlüsseln, ihren Sinn zu begreifen und ihn in den

Heilungsprozess zu integrieren. Unterstützen Sie die Innenpersönlichkeit dabei, sich mitzuteilen und Zugang zu den Bildern und Gefühlen zu bekommen, sich selber mit dem eigenen Erleben Raum und Zeit zu erlauben und die Psychose schließlich positiv zu bewerten. Helfen Sie den Innenanteilen dabei, die Psychose zu verstehen und so aktiv in das eigene Heilungsgeschehen einzugreifen. Gleichzeitig begreift sich diese Innenpersönlichkeit so mehr und mehr in einem aktiven Prozess stehend und fühlt sich dadurch der Psychose nicht mehr vollständig ausgeliefert. Setzen Sie sich mit sich selber und miteinander auseinander. Schauen Sie hin, geben Sie der Innenpersönlichkeit und dem System wirklich die Hilfe, die es braucht, aber nicht zu viel und nicht zu wenig. Machen Sie sich nicht unentbehrlich. Lassen Sie den Innenanteilen das Maß an Selbstverantwortung, das sie tragen können! Sehen Sie sich als das, was Sie sind: eine Begleitung, die Unterstützung geben soll, damit das System gesund und autonom den eigenen Alltag und das eigene Leben strukturieren und gesund erleben lernen kann.

Es gibt keine klaren Prognosen, wie Psychosen verlaufen. Genau das ist der Punkt, an dem Sie ansetzen können. Entwickeln Sie gemeinsam Perspektiven. Es ist nicht nur möglich zu lernen, mit der Krankheit zu leben, sondern auch, trotz der Psychose zu leben. Jede psychotische Innenpersönlichkeit ist mehr als ihre Psychose! Auch sie hat ihre ganz eigenen Stärken, Vorlieben, Besonderheiten, ihren Selbstwert und die ganz persönliche Würde, die sie einbringen kann in das gesunde Miteinander. Ein wesentlicher Faktor dabei, dass dies gelingen kann, ist die Einbindung der Innenpersönlichkeit mit Psychose in das soziale Miteinander innen und außen, also eine wirkliche Integration und Zusammenarbeit, im Innen und Außen, eine gemeinsame Suche nach dem Sinn und den gemeinsamen Lebensinhalten.

PSYCHOSESEMINAR: Grundidee für das Psychoseseminar ist, einen Rahmen der gleichberechtigten Begegnung zwischen Angehörigen, Psychose- Erfahrenen und Mitarbeitern zu schaffen und gleichzeitig das Verständnis von Psychose in der Psychiatrie und in der Öffentlichkeit zu verändern. Inzwischen gibt es in Deutschland schon viele Psychose- Seminare, also Treffen von Psychiatrieerfahrenen, Angehörigen und Psychiatriemitarbeitern auf neutralem Boden für einen offenen Austausch auf gleicher Ebene, ohne in einer

Form voneinander abhängig zu sein oder unter Behandlungsdruck zu stehen.

Schreibübung:

Begleitung in der Psychose: Was macht es mit mir, eine psychotische Innenpersönlichkeit zu erleben? Welche Gefühle werden dadurch in mir ausgelöst? Wo bekomme ich selber Unterstützung und Austausch?

Wie gehe ich mit Depression um?

Immer wieder begegnen wir in einem multiplen System auch Innenanteilen mit Depression. Seien Sie da, unterstützen und begleiten Sie, so weit Sie dazu in der Lage sind und motivieren Sie die gesünderen Innenanteile, zur Depression positive Gegengewichte zu setzen, die zumindest Überlebensanker sein können. Holen Sie sich professionelle Hilfe, eine Depression ist eine schwere Erkrankung, die bei Nichtbehandlung zum Tod führen kann. Nehmen Sie Suizidgedanken ernst.

Durch Anti-Depressiva wird zwar die Antriebsschwäche gemindert, aber oft greift die stimmungsaufhellende Wirkung entweder noch nicht oder - abhängig von den verschiedenen Innenanteilen - gar nicht. In diesem Moment erleben die Innenanteile also Schmerz und Verzweiflung geballt, ohne durch die Antriebsstörung weiter im Antrieb gehemmt zu sein.

ACHTUNG: Jetzt sind diese Innenanteile stark suizidgefährdet! Sie benötigen in diesem Moment dringend Begleitung und Unterstützung.

Hilfe! Was mache ich bei Suizidgefahr?

Sie können einen Suizid nicht verhindern, aber Sie können die Suizidgefahr deutlich vermindern, wenn Sie sich ernsthaft auf die suizidale Absicht einlassen:

- Nehmen Sie die Signale wahr und ernst, die von den gefährdeten Innenanteilen kommen.

- Geben Sie der suizidalen Innenpersönlichkeit die Chance zu reden, auch über Gefühle wie Verzweiflung, Ängste, Ausichtslosigkeit. Halten Sie die Gespräche nicht an der Oberfläche, als ob nichts geschehen sei, begreifen Sie die Not und Verzweiflung, anstatt sie zu ignorieren.
- Teilen Sie deutlich Ihre eigenen Ängste, ihre Betroffenheit, Unsicherheit, Ohnmacht, Hilflosigkeit und alle anderen auftretenden Gefühle mit. So treten Sie in eine Beziehung zu der betroffenen Innenpersönlichkeit und verhindern eine völlige Isolation. Je isolierter eine Innenpersönlichkeit sich fühlt, desto stärker ist sie suizidgefährdet.
- Akzeptieren Sie, dass die Verantwortung über das Leben nur beim multiplen Menschen liegt. Aber: motivieren Sie die Innenanteile, sich dem Leben zu stellen und herauszufinden, welche anderen Wege außer dem Suizid es für sie geben kann.
- Reden Sie miteinander über die Suizidgedanken.
- Versuchen Sie, gemeinsam Wege zur Veränderung zu finden.
- Helfen Sie beim Aufsetzen eines Vertrages, der für den Fall eines Suizidwunsches bestimmte Sicherungen enthält: Alle Innenanteile müssen mit dem Suizid einverstanden sein. Vor dem Suizid setzen sich die Innenanteile mit ihrer Therapeuten in Verbindung.

Nehmen Sie die Innenanteile in ihren Ängsten, Sorgen, Nöten, ihrem Gefühl der Hoffnungslosigkeit und der Verzweiflung, des Misstrauens gegen Sie und das Umfeld ernst.

So schräg es sich auch anhört: Der Gedanke daran, sich umbringen zu können, kann auch ein Anker sein, als letzte Möglichkeit, wenn alles zu schlimm wird, bleibt schließlich noch der Suizid. Aber vielleicht ist dieses Problem zu bewältigen, mit dem Gedanken an diese letzte Möglichkeit als Sicherheit? Haken Sie eventuell nach, ob der Suizidgedanke vielleicht auch diesen Sinn haben kann.

Geben Sie dabei Unterstützung, Alternativen zum Suizid zu finden und Perspektiven zu entwickeln, die einen Suizid überflüssig machen. Sagen Sie: „Es ist heute! Heute kannst du neue und andere Wege finden, Krisen und Probleme zu meistern. Heute kannst du erleben, dass es auch Menschen gibt, die dich positiv unterstützen.“

Helfen Sie den Innenanteilen dabei, ihre Stärken heraus zu finden und wahr zu nehmen, mit denen es ihnen heute gelingen kann, das Leben auch auf andere Weise zu meistern.

Infos zum Thema Prävention sind zu beziehen über: Deutsche Gesellschaft für Suizid Verhütung, Böblinger Str. 24, 70178 Stuttgart

Schreibübung:

Was bewirkt in mir der Gedanke, dass die betroffene Frau sich tötet? Welchen Stellenwert hat in meinem Leben der Gedanke an den Tod und das Sterben?

Wofür lohnt es sich für mich zu leben? Wofür lohnt es sich für diesen Menschen zu leben?

Und wenn eine Zwangseinweisung notwendig zu sein scheint?

Wägen Sie genau ab, ob es für Sie wirklich keinen anderen Weg gibt als den, eine Zwangseinweisung bei Suizidgefahr oder psychotischem Verhalten zu veranlassen.

Überprüfen Sie, wie weit es mit Ihren eigenen Ängsten zusammenhängt, diesen Weg zu wählen oder ob Sie damit Ihre Macht demonstrieren wollen und die suizidale Absicht als einen willkommenen Anlass nutzen, die Einweisung durchzusetzen. Klären Sie ab, wie weit es tatsächlich im Sinne der Innenanteile ist, diese Entscheidung zu treffen und ob es keinen anderen Weg des Schutzes gibt oder ob es wirklich für diesen Menschen in diesem Moment das beste zu sein scheint.

Die Einweisung verhindert langfristig keinen Suizid! Entweder kommt es so nur zu einer zeitlichen Verschiebung des Suizides oder jemand aus dem System findet einen Weg, sich trotzdem zu töten. Sinnvoller ist es, die Suizidgründe herauszufinden oder welches Programm durch welchen Auslöser aktiviert wurde, um einen Suizid zu bewirken.

Nach veranlasster Zwangseinweisung, z.B. als gesetzliche Betreuer, kann es manchmal erschwert werden, eine positive Beziehung

zueinander aufzubauen, vielleicht wird Positives dadurch auch wieder zerstört. Setzen Sie sich ehrlich bei geschehenen Grenzüberschreitungen mit dem System auseinander. Nehmen Sie die Erfahrungen und erlebten Kränkungen in dieser Situation ernst und wahr. Suchen Sie das Gespräch, tauschen Sie sich aus über die erlebte Kränkung und Ihr eigenes Handeln, um so diesen Punkt nicht zu verdrängen, sondern ihn einzubeziehen in den Aufbau der gemeinsamen Beziehung.

Nur so ist es möglich, ihnen zu helfen, sich selber und ihre Empfindungen besser wahrzunehmen und sich trotz der der suizidalen Krise oder des psychotischen Erlebens und der damit verbundenen negativen Erfahrungen annehmen zu können und zu einem möglichen Miteinander zurückkehren zu können.

Wie verhalte ich mich nach dem Suizidversuch?

Nach einem missglückten oder abgebrochenen Suizidversuch ist bei den Betroffenen und bei den Begleitern meistens ein Gefühlswirrwarr von Schuld, Scham, Angst, Schock, Entsetzen, Schmerz, Verzweiflung, Erleichterung, Trauer vorhanden.

Jetzt brauchen die Innenanteile sehr viel Zuwendung, Annahme ihrer Innenpersönlichkeit und Aufmerksamkeit, denn nun sind sie sehr stark suizidgefährdet. Andererseits sind sie in dieser Zeit auch sehr offen für eine Veränderung ihrer Lebenssituation und ihrer Haltung zum Leben. Sie sind offen zum Beschreiten neuer Wege und zum Entdecken neuer Perspektiven, so dass hier ein guter Ansatzpunkt dafür ist, etwas zum Positiven zu ändern.

Auch für sich selber brauchen Sie unterstützende Gespräche und Hilfe bei der Reflektion.

Schreibübung:

In wie weit spüre ich selber Schuldgefühle oder andere Gefühle? Wo habe ich das Gefühl, versagt oder falsch gehandelt zu haben? Wo ist dieses Gefühl berechtigt, wo resultiert es aus zu hohen Ansprüchen und Erwartungen an mich selber? Wie gehe ich damit um? Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung?

Gibt es Wege aus dem Teufelskreis?

Um den Teufelskreis der destruktiven Verhaltensmuster verlassen zu können, brauchen die Innenanteile und Begleiter Zeit und Geduld und Mut und gegenseitige Anteilnahme und Unterstützung. Dabei sind das Erkennen und Ernstnehmen der eigenen Grenzen und Stärken und die kreative und positive Nutzung dieser Stärken notwendig. Hoffnung, Glaube an die Heilung und Zuversicht trotz aller Vorfälle müssen Bestandteil des Miteinanders sein, um weiter miteinander vorwärts gehen zu können und im Hier und Heute eine gesunde Gegenwart aufzubauen, die die Basis für eine gesündere Zukunft sein wird.

Außerdem benötigen Sie alle füreinander Mitgefühl und zärtliche Liebe oder Annahme für sich selber und für die Innenanteile, trotz ihrer destruktiven Verhaltensweisen. Seien Sie vorsichtig und behutsam im Umgang mit den einzelnen Innenanteile, ermuntern Sie sie auch zu einem solchen Verhalten untereinander.

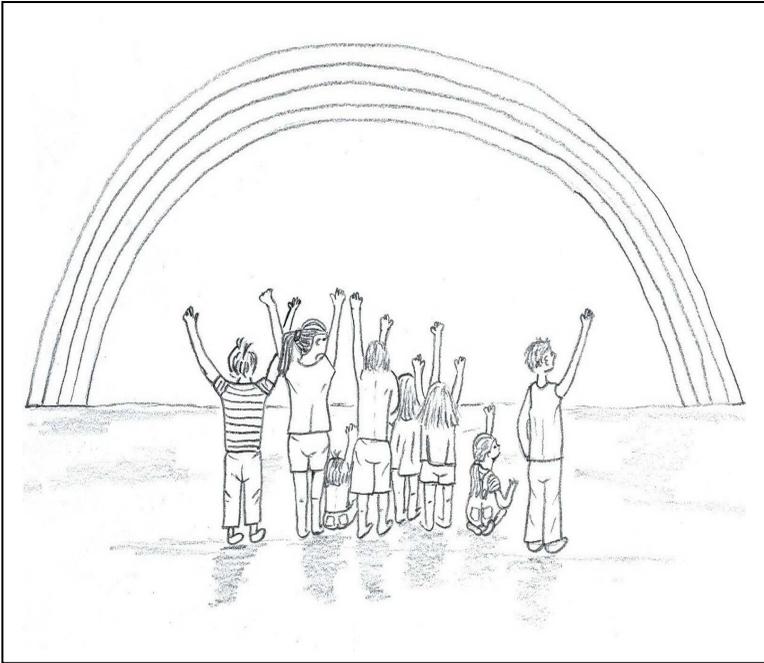
Leben Sie ihnen vor, wie es ist, gut mit sich selber umzugehen und gut für sich zu sorgen und andere Wege der Konfliktlösung und Problembewältigung zu begehen als die ihnen vertrauten. Zeigen Sie, dass Sie sich an mit dem System getroffene Absprachen halten und Verabredungen einhalten. So bieten Sie den Innenanteile ein Stück Sicherheit in ihrem unsicheren Dasein.

Setzen Sie klare und deutliche Grenzen und motivieren Sie die Innenanteile ebenfalls dazu. Versuchen Sie, die Innenanteile zu einem gemeinsamen Vertrag zu motivieren, dessen Ziel der Abbau von destruktiven Verhaltensmustern ist. Helfen Sie dem System zu begreifen, warum manche Innenanteile diese destruktiven Verhaltensweisen noch benötigen.

Unterstützen Sie sie dabei, auch diese Innenanteile in Liebe und als Teil ihres Systems anzunehmen, der ihnen geholfen hat, bis hierher zu kommen. Versuchen Sie, trotz aller Vorfälle, nicht zu resignieren. Sondern überlegen Sie, welche Möglichkeiten zum Miteinander Sie trotzdem haben und mit wem der Innenanteile Sie etwas Schönes zusammen machen möchten.

Akzeptieren Sie, dass Sie nur Begleitung sind, aber die Heilungsarbeit und die Verantwortung dafür bei den Innenanteilen liegt.

8. INNENKINDER UND INNENJUGENDLICHE



Aber es sind doch keine richtigen Kinder???

Vielleicht bemerken Sie irgendwann im Kontakt miteinander ein unerwachsenes Verhalten, das nicht dem Alter und der Persönlichkeit entspricht und das es unmöglich macht, auf der Erwachsenenenebene miteinander kommunizieren zu können? Dann haben Sie wahrscheinlich Kontakt mit einem Innenkind.

Es bedeutet Ihnen gegenüber ein großes Vertrauen, wenn ein Innenkind den Schritt aus der umgebenden Sicherheit des Versteckseins hinaus in das Draußen und das Miteinander mit Ihnen wagt. Vielleicht ist es sogar das erste Mal, dass es sich in der Gegenwart einer erwachsenen Person draußen hinaus wagt und damit Kontakte in einer Welt zulässt, die ihm bis dahin nur negative Erlebnisse vermittelt hat.

Es liegt nun an Ihnen, ob sich das negative Weltbild dieses Innenkindes bestätigen oder ob es eine neue Erfahrung durch Sie machen wird: Es gibt auf dieser Welt auch Menschen, die mich nicht verletzen oder im Stich lassen. Es gibt auf dieser Welt auch Menschen, die mir Gutes tun und die zu mir stehen, die für mich da sind. Diese neue Erfahrung legt den Grundstein zur Heilung dieses Innenkindes von einem schwer verletzten Wesen zu einem lebendigen sich selbst annehmenden Kind, das diese Welt voller Neugierde zu entdecken beginnt.

Die Ebene, die sie im Kontakt mit Innenkindern erleben, ist eine andere als die mit Erwachsenen, auch, wenn außen ein Erwachsenenkörper zu sehen ist. Sie haben Kontakt mit einer Gruppe von Innenpersönlichkeiten unterschiedlichen Alters. Es ist notwendig, sich das immer wieder bewusst zu machen, auch, wenn das ungewohnt und anfangs auch schwer ist. Doch je weiter und intensiver Sie sich auf diese Gruppe einlassen, desto selbstverständlicher wird es Ihnen schließlich vorkommen. Es ist ein Lernprozess, sich der Anwesenheit von Kindern in diesem erwachsenen Körper bewusst zu sein und mit ihnen so zu kommunizieren, wie es mit ihnen und für ihr Alter angebracht ist. Es gibt im System kleine Kinder, Kleinkinder, große Kinder und Jugendliche. Alle haben eine eigene Vergangenheit und eine eigene Gegenwart mit unterschiedlichen Interessen, Bedürfnissen und Vorlieben.

Wie kann ich hilfreich unterstützen?

Allen Innenkindern gemeinsam sind bestimmte Grundbedürfnisse und Wünsche Ihnen gegenüber, die sie auf ihrem Heilungsweg unterstützen können und die wichtig sind für den Aufbau einer gemeinsamen Beziehung:

- Akzeptieren Sie, dass es diese Kinder gibt!
- Nehmen Sie sie an!
- Helfen Sie Ihnen, Vertrauen in Sie aufzubauen. Halten Sie Verabredungen und Versprechen ein.
- Geben Sie Ihnen Sicherheit, Schutz und Wärme.
- Unterstützen Sie sie dabei, sich einen inneren und einen äußeren Schutzraum zu schaffen.
- Unterstützen Sie sie im Kontakt mit den anderen inneren Innenpersönlichkeiten. Fördern Sie die Schutzangebote älterer Innenanteile.
- Beschützen Sie sie vor den TäterInnen. Lassen Sie nicht zu, dass sie noch heute dem Täterkontakt und alten Verletzungen ausgesetzt sind.
- Versichern Sie den Kindern, dass sie unschuldig sind.
- Helfen Sie ihnen, im Heute positive Erfahrungen zu machen.
- Geben Sie ihnen Raum und Zeit zum Erleben von Spaß, Lachen, Freude, ungefährlicher Gemeinschaft und zum Spielen.
- Unterstützen Sie das System bei der Organisation von schönen Freizeitaktivitäten für die Innenkinder.
- Stellen Sie keine zu hohen Erwartungen und Forderungen. Vergessen Sie nicht: Dies sind Kinder und diese können nicht „funktionieren“ wie Erwachsene.
- Haben Sie Geduld mit ihnen. Diese Kinder sind verletzte Innenanteile, die erst ganz langsam lernen müssen, dass es für sie heute nicht mehr so gefährlich ist wie früher, weil sie jetzt in einem erwachsenen Körper leben und weil es innen und außen Personen gibt, die sie unterstützen und beschützen.
- Geben Sie ihnen die Gewissheit, dass niemand das Recht hat, sie zu verletzen.
- Vermitteln Sie Ihnen, dass auch in der Vergangenheit niemand das Recht gehabt hatte, sie zu verletzen und dass sie

auch in der Vergangenheit ein Recht auf die Unverletzbarkeit von Körper, Geist und Seele hatten, dass diese Rechte aber von den Tätern missachtet und ihre Grenzen rücksichtslos überschritten worden sind.

- Bestärken Sie sie darin, dass sie heute das Recht haben, Grenzen zu setzen.
- Bestärken Sie sie darin, dass sie heute das Recht und die Mittel haben, sich Hilfe von außen zu holen. Helfen Sie ihnen, Wege zu finden, sich Hilfe und Unterstützung im Außen und im Innen zu holen.
- Leben Sie ihnen vor, wie es ist, gesund zu leben, teilen Sie es mit ihnen, so weit es Ihnen möglich ist.
- Unterstützen Sie sie darin, heraus zu finden, was es bedeutet, ein gesundes Kind zu sein, wie es sich anfühlt und wie es lebbar ist.
- Sagen Sie ihnen immer wieder: Es ist heute! Heute musst du nicht mehr überleben. Heute darfst du leben und Kind sein! Heute bist du nicht mehr so wehrlos und verletzlich, denn heute lebst du in einem erwachsenen Körper, du bist nicht mehr wie früher isoliert und alleine, sondern hast im Innen und im Außen ein Umfeld.
- Machen Sie ihnen Mut, sich im geschützten Raum nach draußen zu wagen.
- Prüfen Sie, wie viel Sie selber zu geben in der Lage sind. Bieten Sie ihnen nicht mehr an als das, was Sie selber können, damit die Kinder nicht erneut erleben, wie es ist, enttäuscht zu werden.
- Seien Sie im Umgang mit ihnen achtsam und behutsam.

Wie gehe ich mit den verletzten Kindern um?

Viele der Innenkinder sind in der Vergangenheit schwer traumatisiert worden. Wenn sie jetzt wieder an die Oberfläche kommen, dann wissen sie oft nicht, dass inzwischen viel Zeit vergangen ist, in der sie im Inneren verborgen waren. Für sie ist es so, als ob die Verletzung gerade erst stattgefunden hat. Deshalb spüren sie heute den Schmerz, die Angst, das Grauen, das Entsetzen, Verlust, Wut, Panik, Horror. Diese Gefühle sind da und mit ihnen die kindliche Fassungslosigkeit, die kindliche Hilflosigkeit. Es sind verstörte und

schwer verletzte kindliche Anteile, die jetzt die Gefühle erleben, die aus einer Situation stammen, die schon lange Zeit zurück liegt. Es hängt vom Alter der Innenkinder ab, wie weit sie im Heute für rationelles Denken offen sein können und wie weit sie verbalisieren können, was sie erinnern und was sie empfinden. Kontakt mit diesen Kindern zu haben bedeutet, mit dem kindlichen Erleben von extremer Gewalt konfrontiert zu sein.

Die Konfrontation mit der erlebten Gewalt des Innenkindes kann für Sie eine Herausforderung sein: Sie können diesem Kind den Weg aus dem Dunkel ins Licht zeigen, es an die Hand nehmen und auf seinem Weg begleiten, ihm Zuversicht und Hoffnung geben und gleichzeitig erleben, wie sich langsam in dieser verletzten Kinderseele Vertrauen Ihnen gegenüber aufbaut, wie sich das Kind Ihnen gegenüber zu öffnen wagt und wie es seine ersten Schritte mit ihnen gemeinsam gehen kann, fort von dem Grauen, zu einem gesunden Leben.

In dieser Phase des Kontaktes werden Sie reich beschenkt, denn Sie können erleben, wie der Glaube daran wächst, dass die Vergangenheit vorbei ist und dass eine neue Zeit angebrochen hat: Die Zeit der Heilung, in der auch dieses Innenkind von seinen Wunden genesen und ein gesundes Leben leben kann und in der es Menschen gibt, zu denen das Kind Vertrauen haben kann, trotz aller vorher gemachten negativen Erfahrungen.

„Das ist es, was mich immer wieder bestärkt und was mich glücklich macht: wenn diese Kinder, die vorher nur Tränen gekannt hatten, lernen zu lachen und sich über etwas zu freuen. Das ist, als ob in einem düsteren Raum eine Kerze angezündet wird und die Dunkelheit von dort vertrieben wird...“

„Ich hatte völlig den Zugang zu meinem inneren Kind verloren. Durch Therapie ist mir das schon klar geworden, aber es waren ihre Kinder, die mich mit einer Selbstverständlichkeit an die Hand nahmen und mit mir Drachensteigen waren, die mir so geholfen hatten, die Tür in mein eigenes Kinderland wieder zu öffnen...“

Unvorstellbares wird Kindern angetan, es tut mir in der Seele weh, davon zu hören. Ich kann es nicht, es ist zu

viel, für einen Menschen, sich das alles anzusehen... Was soll ich nur tun?

Schützen Sie sich, wenn es eine zu hohe Belastung für Sie ist, mit ihren Gefühlen und Bildern konfrontiert zu werden und mit diesem Gewaltpotential. Diese Innenanteile wissen nicht, wann es für Sie zu viel ist, mit dieser Vergangenheit konfrontiert zu werden. Überprüfen Sie deshalb immer wieder neu, wie weit Sie unterstützen und begleiten können und wollen und wann es Ihre eigenen Grenzen überschreitet! Setzen Sie klare Grenzen.

Es ist nicht die Schuld der Innenkinder, diese Gefühle heute durchleben zu müssen. Aber es ist auch nicht Ihre Schuld. Niemand, auch Sie selber nicht, kann von Ihnen verlangen, sich etwas aufzubürden, was Ihre eigenen Kräfte übersteigt. Den Horror der Vergangenheit nicht teilen zu können bedeutet nicht, die Innenkinder im Stich zu lassen.

Vielleicht können Sie die traumatischen Erinnerungen nicht auffangen, aber Sie können trotzdem auf einer anderen Ebene unterstützen, begleiten und annehmen: Sie können gemeinsam etwas Schönes unternehmen, z.B.: Vorlesen aus einem Kinderbuch, auf den Spielplatz gehen, etwas spielen, im Kino oder auf Video einen Kinderfilm ansehen, ein Picknick im Gras veranstalten, am Strand eine Wasserburg bauen, mit Matsch spielen, etwas mit Holzbauklötzchen aufbauen, über einen Kinderflohmarkt oder durch eine Spielzeugabteilung streifen... Diese kindlichen Aktivitäten sind nicht nur für die Innenkinder ein Labsal. Es kann Ihnen auch dabei helfen, wieder Kontakt zu Ihrem eigenen inneren Kind aufzunehmen.

Nehmen Sie auch die positiven Aspekte des Miteinanders wahr! Sehen Sie in den Kindern, wie in allen anderen Innenanteilen auch, nicht arme, bemitleidenswerte Opfer, sondern Überlebende von extremer Gewalt, die sich auf den Heilungsweg gemacht haben, um jedes für sich und so schließlich gemeinsam zu heilen!

Aber was soll ich machen, wenn dieses Kind da in der Ecke sitzt und nur weint?

Meistens reicht es, sich zu erinnern, was Sie als Kind in einer solchen Situation gebraucht hätten oder haben, sich hinein zu verset-

zen in die Bedürfnisse eines Kindes, um in einer solchen Situation hilfreich zu unterstützen und zu begleiten. Falls Sie sich damit überfordert fühlen, dann holen Sie sich Unterstützung und Hilfe von außen.

Sprechen Sie mit ihm seinem Alter angemessen, auch, wenn Sie vor sich einen erwachsenen Körper sehen.

Erinnern Sie daran zu atmen. Versichern Sie, dass die Gefahr vorbei ist und dass Sie es jetzt beschützen, dass Sie da sind, dass es heute nicht mehr alleine ist.

Zeigen Sie Ihre Liebe und Anteilnahme, aber erdrücken Sie nicht mit dieser Liebe und Anteilnahme. Nehmen Sie ihr Gegenüber nur in den Arm oder berühren Sie ihn nur, wenn er das wirklich möchte und nicht, um sich selbst damit zu beruhigen. Manchmal reicht es, einfach nur da zu sein. Fragen Sie, was ihm gut tun würde.

Helfen Sie dabei, es sich so angenehm wie möglich zu machen. Vielleicht tun Kissen, Decken oder ein Kuscheltier oder ein warmes Tee- oder Milchfläschchen gut.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass das System mit der Situation völlig überfordert ist, dann helfen Sie dem Innenkind, zu seinen Gefühlen etwas Abstand zu bekommen. Aktivieren Sie die anderen Innenanteile, dieses Kind anzunehmen, zu begleiten und zu unterstützen, so weit es ihren Möglichkeiten entspricht.

Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Weinen des Kindes haben, dann überprüfen Sie Ihre eigene Einstellung zum Weinen und sich schwach zeigen.

Schreibübung:

Spüren Sie nach, was es für Sie bedeutet, Gefühle zu zeigen, vor anderen verletzlich und schwach zu sein.

Welche Einstellung haben Sie zu diesem Thema als Kind verinnerlicht?

Welche Regeln und Tabus gab es in Ihrer Herkunftsfamilie, was Weinen und das Zeigen von Gefühlen betrifft?

Wie kann ich sie praktisch unterstützen?

Helfen Sie dabei, einen Bereich zu schaffen, der speziell für die inneren Kinder eingerichtet wird, mit Malsachen, Kuscheltieren, De-

cken und Kissen, Spielzeug und Kinderbüchern. Hilfreich ist es für die Kinder, wenn dieser Bereich durch eine Trennwand oder eine höhlenartige Vorrichtung vom Rest des Raumes abgetrennt ist und wenn er nur einen Eingang hat, der bei Bedarf auch zugezogen oder zugestellt werden kann.

Die Kinder brauchen klare Grenzen, aber auch Freiraum, ihr Kindsein ausleben zu können. Raum, um zu toben, zu rennen, sich körperlich zu bewegen und sich und ihre ihnen noch so fremde Körperlichkeit zu erfahren. Da bieten sich z.B. Einzelstunden in sensorischen Turnhallen mit Bällebad, Hängeschaukel etc. an, gemeinsame Wald-, Strand- oder Parkerkundungen, Spielplatzbesuch oder ein Schwimmbadaufenthalt. Im Garten sollte eine Schaukel oder eine Gartenschaukel stehen. Der Vorteil einer Gartenschaukel ist der gleichzeitige Höhlencharakter.

Unterstützen Sie die inneren Kinder bei der Kontaktaufnahme zu anderen inneren Kindern.

Wagen Sie Schritte in das Kinderland! Lassen Sie sich so weit, wie es Ihnen möglich ist, auf ihre Kindlichkeit ein. Aber: seien Sie ehrlich! Aufgesetztes Verhalten schadet Ihrer gemeinsamen Beziehung und den inneren Kindern eher als gut zu tun.

Erinnern Sie sich, was Ihnen als Kind gut getan hat und was Sie gehasst haben. Setzen Sie sich über Blicke und Gerede anderer hinweg, wenn Sie sich auf die Ebene der Kinder bewegen. Achten Sie darauf, was Ihnen und den Innenkindern gut tut! Haben Sie Spaß miteinander!

Wie sieht der Alltag mit Innenkindern aus?

Bedenken Sie bei allem, was die Innenkinder tun, ihr Alter, ihre Unerfahrenheit, ihre Geschichte. Aber vergessen Sie auch nicht sich selber und andere Mitglieder des gemeinsamen Wohnbereiches. Für ein Miteinander sind klare Grenzen, Strukturen und Regeln für die Kinder sehr wichtig, um wirklich miteinander Alltag leben zu können. Genau so, wie Sie ihnen und ihrem Privatbesitz mit Achtung und Respekt begegnen, ist es Teil des Miteinanders, den Kindern dies Ihnen und Ihrem Privatbesitz gegenüber zu vermitteln.

Wenn die Innenkinder Ihre Grenzen überschreiten oder Dinge beschädigen, die Ihnen wichtig sind, dann stellen Sie sie zur Rede. Manchmal wird dies eine Gratwanderung sein. Die Kinder brauchen

auch eine Resonanz auf Grenzüberschreitungen ihrerseits, trotz ihrer Geschichte und trotz ihrer Defizite. Nur so können sie lernen, dass es wichtig ist, Grenzen zu akzeptieren, dass aber im Gegenzug auch Sie das Recht haben, Grenzen zu setzen. Halten Sie Regeln und Strukturen Ihrer Gemeinschaft schriftlich fest, auch in einfacher Symbolsprache, damit schon die Kleineren verstehen können, welche Regeln bei Ihnen bestehen. Hängen Sie diese Regeln für alle gut sichtbar und zu jeder Zeit zugänglich aus.

Kann ich sie überhaupt alleine lassen...?

Spüren Sie selber für sich nach, wie viel Zeit Sie willig und in der Lage sind zu investieren, wie viel Zeit und wie viel Abstand Sie für sich selber brauchen. Vertrauen Sie darauf, dass das System bereits so lange überlebt hat und in sich die Kraft hat, weiter zu überleben.

Falls Sie zu unsicher sind, können Sie in Absprache mit den erwachsenen Innenanteilen Sicherungen einbauen, z.B. eine Liste mit Notnummern. 100% können Sie das System nicht beschützen! Das können, wenn, dann nur die Innenanteile selber gegenseitig. Stützen und stärken Sie die Innenanteile bei ihrer Fürsorge füreinander und bei der Schaffung von sicheren äußeren und inneren Räumen.

Für die Innenkinder kann es hilfreich sein, wenn Sie ihnen, wenn Sie sie alleine lassen, etwas da lassen, z.B. ein Kuscheltier, eine Decke oder ein Kleidungsstück mit Ihrem Geruch, was sie bei sich tragen oder an was sie sich kuscheln können, wenn sie in eine Krise geraten. Unterstützend können auch kleine Nachtlichter sein, die Sie in die Steckdose stecken oder eine Tee- oder Milchflasche, die Sie ihnen vorher geben. Seien Sie kreativ, probieren Sie aus, was ihnen gut tut und wodurch Sie sich selber ein Stück entlasten können. Es ist nicht möglich und nicht sinnvoll, rund um die Uhr für sie da zu sein. Helfen Sie dem System, für sich selber Wege zu finden, es sich gemütlich zu machen, sich schließlich mit sich sicher und geborgen zu fühlen, aus dem Wissen heraus, dass es heute ist, das sich unterscheidet von der von ihnen erlebten Vergangenheit: heute sind sie nicht mehr hilflos und alleine. Die größeren Innenanteile können darin bestärkt werden, sich selbst verteidigen zu lernen, die Kleinen müssen darin bestärkt werden, sich Hilfe zu holen. Unterstützen Sie alle dabei, sich auf Imaginationsübungen einzulassen

und diese regelmäßig anzuwenden. Durch Imaginationsübungen geschaffene Orte haben heilende Kraft und sind eine Oase im Inneren, die einem im Außen niemand wieder weg nehmen kann. Es ist etwas, worauf die Innenanteile vertrauen können.

Ganz besonders schlimm ist es nachts... Was soll ich nur tun?

Ein großer Teil der erlebten Gewalt spielte sich im Dunkeln oder in Räumen mit wenig Licht ab. Durch solche Lichtverhältnisse werden Erinnerungen ausgelöst und mit ihnen die damit verbundenen Gefühle. Deshalb kann es manchmal notwendig sein, nachts alle Räume beleuchtet zu haben. Wenn Sie mit einem multiplen Menschen zusammenleben und Sie nachts das Licht stört im gemeinsamen Schlafrum, dann suchen Sie nach einer Alternative, die Ihnen beiden gerecht wird, z.B. die räumliche nächtliche Trennung.

Für manche Innenanteile ist es lebenswichtig, nicht im Dunkeln schlafen zu müssen oder einen Schlafrum für sich alleine zu haben. Dies muss sich auch nicht zwangsläufig ändern, wenn Überlebende zu einer Innenpersönlichkeit zusammen geschmolzen sind. Auch dann kann es lebensnotwendig bleiben, jeden Abend auf ein Neues die Möglichkeit zu haben, sich wieder zu sammeln oder mit dem Plüschtier im Arm alleine im eigenen Zimmer zu schlafen. Arrangieren Sie sich mit dem, was ist.

Ein multipler Mensch bleibt auch nach der Fusion ein in der Vergangenheit schwer traumatisierter Überlebender, der mit seinen Narben leben muss. Und diese Narben lassen sich nicht abstreifen wie eine zu eng gewordene Schlangenhaut.

Buchtipps für die Innenkinder: „Kein Küsschen auf Kommando“, „Kein Anfassen auf Kommando“, Helme – Heine – Bücher, Pettersson – Bücher, „Die kleine Raupe Nimmersatt“, „Regenbogenland – Buch – ein Buch für Innenkinder“

Buchtipps für die jugendlichen Innenanteile: „Lichtreiter“ – ein Buch für Innenjugendliche

Und dann gibt es da auch noch jugendliche Innenanteile?

Einige der Innenanteile befinden sich auf der Schwelle zwischen Kind und Erwachsenem, in der Pubertät und den ganzen damit verbundenen Gefühlsschwankungen, Unsicherheiten und der Rebellion gegen die Erwachsenen. Sie befinden sich in einer Situation, in der sie ein völlig neues Selbstbild finden müssen: kein Kind mehr, aber auch noch nicht erwachsen. Vieles ist in Bewegung und in Aufruhr, sie müssen lernen, Konflikte der Pubertät zu bewältigen. Im Gegensatz zu gesunden Außenjugendlichen fehlen ihnen jedoch der Rückhalt von Eltern, der es ihnen ermöglicht, gesunde Strategien zu entwickeln, um Probleme zu bewältigen und das kontinuierliche Draußen sein.

Diese Innenjugendlichen sind oft voller Wut und Zorn. Manche von ihnen mussten destruktive Verhaltensmuster als Überlebenswege erlernen, während andere in der Beschützerrolle für die Kleinen waren und so lernen mussten, stark zu sein, eigene Gefühle nicht zu zeigen oder zu fühlen und Verletzungen von den Schwächeren abzuhalten oder sogar stellvertretend zu übernehmen. Wie andere schwer traumatisierte Innenanteile auch haben sie ein eingeschränktes Körpergefühl, teilweise fehlt es sogar völlig. Ebenso fehlt ihnen oft ein Gefühl für die eigenen, aber auch für fremde Grenzen. Durch diese Defizite und ihre Vorgeschichte sind sie besonders gefährdet, kriminell oder süchtig zu werden oder sich selber zu prostituieren. Neben den erwachsenen Innenanteilen mit destruktiven Verhaltensmustern sind es besonders die Jugendlichen, die zum einen diesen Weg als Überlebensweg wählen mussten, aber gleichzeitig in der unsicheren Zeit der Pubertät stecken.

Dadurch werden Sie immer wieder an die eigenen Grenzen gestoßen bei Konflikten und Auseinandersetzungen, aber auch dadurch, dass Sie miterleben, wie destruktiv diese Jugendlichen mit sich und ihrer Umwelt umgehen können.

Setzen Sie Grenzen, immer und immer wieder, auch, wenn das schwer und anstrengend ist. Es hilft Ihnen im gemeinsamen Miteinander und es hilft den orientierungslosen Jugendlichen, für sich einen Weg zu finden in diesem Chaos, in dem sie sich momentan befinden und ihre Jugendlichkeit auszuleben, ohne den anderen Innenanteilen zu schaden.

„Ich fühle mich so ohnmächtig, so hilflos, so nahe an meinen Grenzen. Ich habe eine 19jährige Tochter, was ich an der mit Stress und Streit durchgemacht habe, das erlebe ich nun wieder geballt, manchmal sogar viel extremer durch einige Kids. Ich werde zur Zielscheibe ihrer Wut, in solchen Augenblicken fällt es mir schwer, dieser Freundschaft noch irgend etwas Schönes abzugewinnen, obwohl ich doch weiß, dass es nur wenige sind, die so drauf sind. Ich will nicht der Prellbock sein, aber manche setzen sich einfach darüber hinweg. Die Kinder sagen manchmal: Geh weg, du Olle. Das ist anders, damit kann ich um. Aber die Sachen, die diese Kids mir an den Kopf schmeißen, also, die treffen ins Herz, hauen richtig tief rein, ich fühle mich verletzt. Manchmal überlege ich jetzt, ob ich mich weigere, mit ihnen Kontakt zu haben, bis sie sich mir gegenüber anders benehmen. Aber geht das denn? Ich kann doch nicht sagen: Ihr bleibt draußen, euch lasse ich nicht in meine Wohnung rein, oder? Aber es täte mir auch weh, die anderen zu verlieren, den Kontakt ganz abubrechen, denn darunter sind einige, die mir ganz besonders lieb sind, ganz wert und teuer. Ich fühle mich wie in einer Zwickmühle...“

Wie kann ich aktiv etwas für diese Jugendlichen tun?

Leben Sie Ihnen ein gesundes Leben vor! Unterstützen Sie sie dabei, sich ein gesundes Selbstbild und ein neues Weltbild aufzubauen und zu wachsen und zu heilen.

Erinnern Sie sich daran, wie chaotisch es in Ihnen als Jugendliche/r ausgesehen hat. Was hat Ihnen damals geholfen, zu sich selber zu finden und erwachsen zu werden, also zu lernen, für sich und das eigene Leben Verantwortung zu übernehmen?

Helfen Sie Ihnen, Material über die Situation und das Gefühlsleben anderer Jugendlicher draußen zu bekommen: Jugendzeitschriften, Bücher etc. Unterstützen Sie sie dabei, ein gesundes Bild von der Körperlichkeit, der Geschlechtszugehörigkeit und der Sexualität zu bekommen. Obwohl diese Jugendlichen teilweise schon mehrfach vergewaltigt worden sind, wurden sie oft über einfachste Dinge nicht aufgeklärt. Besorgen Sie gute Aufklärungsbücher. Machen Sie mit ihnen Freizeitaktivitäten, die auch andere Jugendliche ansprechen würden.

Helfen Sie ihnen, sich mit ihrer speziellen Situation als Jugendliche in einem erwachsenen Körper und den damit für sie verbundenen Schwierigkeiten und Problemen auseinander zu setzen.

Wenn möglich, bieten Sie ihnen, wie den Kindern, einen eigenen Bereich an. Neben Kissen, Decken, einer Kiste mit Kuscheltieren und Malsachen können die Jugendlichen unterstützt werden durch Schreibzeug, Jugendzeitungen und Bücher, Musik, Motorrad- und Autoheften.

Unterstützen Sie sie dabei, Kontakt zu anderen inneren Jugendlichen aufzunehmen und/ oder zu den Innenjugendlichen in einem anderen System.

Unterstützen Sie die anderen Innenanteile, die Jugendlichen trotz der Konflikte und Unannehmlichkeiten, die sie dem System im Innen und Außen bescheren, anzunehmen. Die Jugendlichen sind Teil des Systems, deshalb dürfen sie nicht ausgeklammert werden im Prozess der Heilung und des Wachstums.

Helfen Sie ihnen, heraus zu finden, wo ihre besonderen Stärken und Fähigkeiten liegen. Vermitteln Sie ihnen, dass sie ein wichtiger Teil des Systems waren und sind und dass die anderen sie gebraucht haben, um hierher zu kommen und es bis hierher geschafft zu haben.

Sagen Sie ihnen, dass sie Großartiges geleistet haben in der Vergangenheit, um zu überleben und die Kleinen zu beschützen, aber dass heute eine andere Zeit ist, in der sie sich um sich selber und um die schönen Seiten kümmern dürfen.

Haben jugendliche Innenanteile mit männlichem Geschlecht in einem erwachsenen Frauenkörper eine Sonderrolle?

Als männlicher Jugendlicher in einem erwachsenen Frauenkörper befindet sich diese Innenpersönlichkeit in einer besonders schwierigen Situation: Zum einen ist er durch sein Alter in einer anstrengenden Zeit der Selbstfindung, zum anderen muss er sich mit einem Körper arrangieren, der nicht zu ihm passt und lernen, trotzdem in ihm ein Zuhause zu finden.

Mühsam müssen männliche jugendliche Innenanteile für sich eine Perspektive aufbauen, um trotz der äußeren Umstände sie selber

werden und sein zu können, ohne dabei andere Innenanteile zu verletzen oder in für sie unangenehme Situationen oder in Gefahr zu bringen. Unterstützend können dabei die Männer im System mitwirken, die sich schon mit dem Frauenkörper arrangiert haben und als Mann im Frauenkörper ein gesundes, bereicherndes Leben aufbauen. Zusätzlich kann ihre Heilung und ihr eigenes Wachstum gefördert werden durch den Kontakt mit anderen männlichen Jugendlichen oder Männern in anderen Systemen oder mit Außenmännern, die mit ihnen achtsam und behutsam umgehen und sie als das sehen können, was sie sind: männliche Jugendliche in einem erwachsenen Frauenkörper. Leider gibt es nur wenige Menschen, die das wirklich können, weil die Menschen vor allem auf das reagieren, was sie sehen: eine erwachsene Frau.

Es hat seinen Sinn, dass diese Jugendlichen männliches Geschlecht haben. Das System konnte nur überleben, weil die männlichen Jugendlichen und Männer ihm mit ihrer Männlichkeit geholfen haben. Vielleicht hatte diese Innenpersönlichkeit gehofft, durch das männliche Geschlecht unverletzlich zu sein und so Schmerz und Verletzung abzuwehren. Trotz der Männlichkeit wurden Innenanteile und dieser Körper verletzt. Das macht die Jugendlichen in ihren eigenen Augen oft zu Versagern und untergräbt ihr Selbstwertgefühl. Manche von ihnen sind voller Selbsthass und Selbstvorwürfen.

Mühsam müssen sie lernen, dass es nicht ihre Schuld war und dass nicht sie versagt haben, sondern die Täter und die erwachsenen Personen in ihrem Außenumfeld, die sie im Stich gelassen hatten, anstatt sich schützend vor das verletzte Kind zu stellen. Wie für die Innenmänner ist es auch für die Innenjugendlichen wichtig, los zu lassen von der großen Verantwortung, die sie für das System übernommen haben und stattdessen die anderen Innenanteile eigene Schritte gehen zu lassen und sich um sich selber kümmern zu dürfen. Dabei brauchen sie Unterstützung und die Bestätigung, dass sie das Recht haben, sich heute nur um sich zu kümmern und zu erfahren, wer sie sind und was sie für sich wünschen und brauchen. Gemeinsam mit ihnen können Sie herausfinden, was sich davon verwirklichen lässt, obwohl sie in diesem Frauenkörper leben.

Unterstützen Sie die männliche jugendliche Innenanteile dabei zu heilen und sich selber anzunehmen und zu respektieren, als ein einzigartiges und wichtiges Wesen.

9 . AUSSENKINDER & ERFAHRUNGSBERICHTE



Schadet das Viele - Sein den Außenkindern?

MPS - Betroffene sind in der Lage, Kinder zu erziehen und zu beschützen. Dabei ist ihnen das Multipelsein nicht im Wege, sondern bringt nur verschiedene Nuancen des Miteinanders in die Beziehung zum Außenkind. Das Viele- Sein schadet den Außenkindern nicht. Auch als Multiple ist es möglich, Kinder zu haben und mit allem, was dazu gehört, klarzukommen.

Trotzdem ist es möglich, dass die Geschichte auch negative Auswirkungen auf ihre Kinder haben kann - wie bei allen anderen Menschen mit traumatischen Kindheitserlebnissen. Auch nach der Heilung bleiben die Geschichte und die Defizite als Teil der Vergangenheit.

Wem nicht in der Kindheit vorgelebt wurde, was es heißt, gute Eltern (Was nicht heißt: perfekte Eltern. Es gibt keine perfekten Eltern in der Realität!) zu sein, muss sich alles selber erarbeiten. So, wie die erwachsenen Innenanteile mühsam lernen müssen, was es bedeutet, ihren Innenkindern gute Eltern zu sein, so müssen sie dies auch für die Außenkinder. Nichts ist selbstverständlich. Alles muss erst überdacht und hinterfragt und untereinander abgestimmt werden, das bedeutet: Arbeit!

Viele Innenanteile haben möglicherweise das starke Bedürfnis, die Außenkinder ganz besonders zu beschützen. So kann es leicht zu einer Gratwanderung zwischen Überbehüten und Beschützen kommen. Manchmal ist es nicht nur für die Innenanteile, sondern auch für die Außenperson schwierig, den Unterschied zu erkennen. Durch die eigenen Erfahrungen sind Innenanteile für Gefahr sensibilisiert. So können die Ängste und Befürchtungen auch berechtigt sein: Es gibt Erwachsene, die Kinder verletzen, misshandeln und missbrauchen. Aber: es gibt auch Menschen, die sich Kindern gegenüber voller Achtung und Respekt verhalten.

Manchen Innenanteilen fällt es vielleicht schwer, sich von den TäterInnen abzugrenzen. Während einige zum eigenen Schutz „Scheuklappen“ haben, leiden andere noch zu sehr unter Schuldgefühlen und Ängsten, den Kindern nicht die Großeltern nehmen zu dürfen und umgekehrt.

Aber es kann auch Innenanteile geben, die so konditioniert sind, dass sie ihre Kinder an die TäterInnen (Kult!) ausliefern müssen oder ihre Kinder selber verletzen. Besonders PartnerInnen sind in

diesem Punkt sehr gefordert, den Schutz der Außenkinder ernst zu nehmen. Teilweise ist das Urteilsvermögen der Innenanteile den TäterInnen gegenüber noch getrübt oder sie wollen einer Konfrontation mit den Tätern ausweichen und lassen deshalb den Kontakt weiterhin zu.

Schreibübung:

Wie sollen gute Eltern sein? Welche Eigenschaften sollten sie unbedingt haben, welche auf gar keinen Fall?

Wie soll ich zu dem Kontakt der Außenkinder zu den TäterInnen von damals stehen?

ÜBERPRÜFE: Sind Kinder in Gefahr???

Wenn Außenkinder gefährdet sind, hört die ausschließliche Parteilichkeit für den multiplen Menschen auf! Es darf sich an ihnen nicht wiederholen, was ihrem traumatisierten Elternteil angetan worden war, als er selber ein Kind war!

Die Sicherheit der Außenkinder muss Vorrang haben!

Missbrauch und extreme Gewalt an Kindern muss Konsequenzen haben! Auch, wenn „es schon so lange her ist“: Für einen Großvater muss das z.B. bedeuten, dass er jegliche Rechte und Ansprüche an seinem Großvater-Sein mit seiner Tat verloren hat. Nach dem Kontaktabbruch mit den Tätern müssen die Kinder erfahren, dass es nicht ihre Schuld war, sondern z.B. die des Großvaters, weil er Kinder schlimm verletzt hat und es jeder Zeit wieder machen könnte.

Es kann dadurch nicht nur zu schweren Konflikten mit den TäterInnen, sondern auch mit dem Umfeld und den Außenkindern kommen.

Kontaktabbruch ist trotzdem der einzige Weg, die Außenkinder zu schützen. Es gibt keine Garantie, dass die Täter ihre Taten nicht wiederholen, auch, wenn schon so viel Zeit inzwischen vergangen

ist und sie schon so alt sind. Auch alte Menschen können Kinder missbrauchen oder auf andere Weise grausam verletzen. Es ist besonders schwer, „nein“ zu sagen zu einem Kontakt mit den TäterInnen, wenn dies nahe Familienangehörige sind. Doch irgendwann werden auch die Außenkinder begreifen, dass Ihre Entscheidung richtig war und dass Gewalt und Missbrauch gegen Kinder etwas sehr Böses ist. Auch der Gedanke, alles unter Kontrolle zu haben, schützt die Außenkinder nicht. Es reichen schon Sekunden - ein Gang auf Toilette, ein kurzes Abwenden, um ein Kind so schlimm zu verletzen, dass ihm Wunden in die Seele geschlagen werden. Das Kind braucht Ihren Schutz! Verhindern Sie, dass es verraten oder im Stich gelassen wird, wie damals sein Elternteil. Gleichzeitig setzen Sie so ein Zeichen, für sich, für die Innenanteile und für die Außenkinder, aber auch gegen Gewalt an Kindern. Wegen der Verjährungsfristen gehen die TäterInnen juristisch oft straffrei aus, aber: Wenigstens in diesem Punkt sollten sie nicht frei von Konsequenz ausgehen, sondern mit der Folge leben müssen, den Kontakt zu Kindern verloren zu haben, als logische Konsequenz auf ihre Tat.

„Unsere gesamte Familie hat danach den Kontakt zu uns abgebrochen - zu uns, obwohl doch er der Täter war und nicht wir. Jetzt sind wir es, die zu keiner Familienfeier mehr eingeladen werden und dafür geben sie uns auch noch die Schuld...“

„Sogar die Nachbarn haben uns geschnitten, weil ihr Vater gegen uns im Dorf Stimmung gemacht hat. Schließlich haben wir den Druck nicht mehr ausgehalten, deshalb haben wir uns an einem anderen Ort eine ganz neue Existenz aufgebaut. Aber es war hart. Wenn uns heute jemand nach ihrer Familie fragt, sagen wir einfach, dass sie keine Eltern mehr hat. Das erspart uns eine Menge Diskussion und Spießrutenlauf, denn das will ich nicht mehr erleben, mich deswegen rechtfertigen zu müssen...“

„Unsere Tochter hat ihre Schule geschwänzt und ist stattdessen zum Opa gefahren. Sie war schon fast 10 Jahre alt, klar war da eine Beziehung da zu ihrem Opa, es hat uns viel Stress gekostet, aber ich hatte die ganze Zeit das Gefühl, das Richtige zu tun, trotz des Gefühls, jetzt einen großen Verlust zu erleiden, nicht nur für das Kind, sondern auch für mich und ihre Mutter. Aber sie sollte nicht das gleiche Schicksal erleiden wie ihre Mutter, deshalb sind wir hart geblieben, trotz ihrer Tränen...“

„Danach war da dieses Gefühl, den Teufelskreis des Missbrauchs in unserer Familie endlich durchbrochen zu haben, indem wir unsere Kinder geschützt hatten. Aber es war anfangs sehr schwer, denn da war das schlechte Gewissen meiner Partnerin, ihr Widerstand gegen meine Entscheidung, dazu der Telefonterror ihrer Familie, bis wir uns eine Geheimnummer haben geben lassen...“

„Die Familie hat uns einfach für verrückt erklärt, das Ganze als Krone des Lesbischseins bezeichnet, seitdem sind wir ganz außen vor. Trotzdem war es die einzige Möglichkeit, um die Kinder zu schützen! Ich kann nur jedem zu diesem Weg raten, wenn die Kinder in Gefahr sind. Eine verlogene, scheinheilige, bösartige Familie zu verlieren ist eigentlich, wenn man es genau betrachtet, auch kein zu hoher Preis dafür, die Unschuld dieses Kindes gerettet zu haben und gleichzeitig ein Zeichen gesetzt zu haben gegen die Täter...“

Was kann ich tun, wenn ich das Gefühl habe, dass Außenkinder in Gefahr sind?

Leider wiederholen sich die traumatischen Erfahrungen von Kindern oft über Generationen. Die Mütter und Väter geben weiter, was ihnen angetan wurde und was sie in ihrer Kindheit verinnerlicht haben.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Außenkinder durch Innenanteile in Gefahr sind, dann nehmen Sie dieses Gefühl ernst! Handeln Sie jedoch nicht ohne ein gemeinsames Gespräch im Vorfeld, denn nicht alle Innenanteile haben destruktive Verhaltensmuster. Finden Sie einen gemeinsamen Weg, aus Verantwortungsgefühl dem Kind gegenüber und aus Respekt dem Überlebenden gegenüber. Äußern Sie deutlich Ihre Befürchtungen, Ängste und Sorgen und überlegen Sie gemeinsam, welche Schritte zum Schutz des Außenkindes eingeleitet werden können oder müssen. Eine unterstützende Hilfe kann dabei das gemeinsame Aufsetzen eines Vertrages sein, in dem sich die Innenanteile gegenseitig verpflichten, für den Schutz und das Wohl ihrer Außenkinder zu sorgen, jede/r in dem ihm/ ihr möglichen Rahmen und dafür zu sorgen, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen, wenn mit einer Bedrohung der Außenkinder zu rechnen oder es zu einer Gefährdung der Kinder gekommen ist. Der Ansatz ist nicht, Betroffenen prophylaktisch die Kinder weg zu nehmen, sondern dass sie während des Heilungsprozesses für sich

und ihre Außenkinder wesentlich mehr Unterstützung bekommen: Entlastung, Bezahlung von Therapien, besserer Schutz ihrer Kinder, Stärkung in der Fähigkeit, Grenzen zu setzen und Bedürfnisse zu äußern.

Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle, um mit der Situation nicht alleine zu bleiben, hier brauchen Sie Unterstützung von außen.

Wie soll ich reagieren, wenn Außenkinder durch Mutter oder Vater verletzt wurden?

Um die Außenkinder zu schützen, z.B. vor erneuten Übergriffen, ist manchmal für alle Seiten eine räumliche Trennung nötig. Dies darf jedoch keine „Strafaktion“ sein, sondern ein Weg und eine Chance für alle, getrennt voneinander weiter zu heilen und dann zu prüfen, ob und wie ein weiterer Kontakt möglich sein kann. Dafür bedarf es viel Sensibilität sowohl dem Kind als auch den Eltern gegenüber. In einer solchen Situation geht die Sicherheit des Außenkindes vor. Auch die Innenanteile brauchen in der Zeit der Trennung liebevolle Unterstützung und Begleitung: Sie müssen mit der Tatsache klar kommen, dass jemand von ihnen zur TäterIn geworden ist, vielleicht sogar gegen den Willen oder ohne das Wissen der anderen. Sie müssen akzeptieren, dass durch dieses destruktive Verhalten dem Außenkind gegenüber vielleicht der Kontakt für immer abgebrochen ist, weil es jetzt das Elternteil als Täter sieht, dem es nicht mehr vertrauen kann.

Es ist hart, eine solche Erfahrung machen zu müssen, das auszuhalten und damit umzugehen. Die Innenanteile können ermutigt werden, das Kind um Verzeihung zu bitten und ihm mitzuteilen, dass es nicht seine Schuld war. Sie können versuchen zu erklären, ohne es damit zu entschuldigen. Gleichzeitig müssen sie begreifen, dass das Außenkind, ebenso wie sie, Zeit braucht, um seine Wunden heilen zu können - seine ganz eigene Zeit. Es ist für seine Heilung wichtig, dass seine Grenzen und Bedürfnisse akzeptiert werden, auch, wenn dies erst einmal oder sogar vollständig zu einem Kontaktabbruch führen kann. Nur, wenn dies respektiert wird, kann es vielleicht noch einmal die Chance zu einem Neuanfang zwischen Elternteil und Kind geben. Heilung braucht seine Zeit, ein Neuanfang ebenfalls.

Notwendig ist, das Umfeld nochmals darauf zu überprüfen, wo es Kontakte gibt, die solch ein Verhalten fördern oder sogar fordern. Wichtig ist, in Therapie zu bleiben, das Geschehene aufzuarbeiten und Wege zu suchen, die verhindern, dass sich etwas Derartiges wiederholt. Die Innenanteile brauchen Unterstützung dabei, diese Kontakte abubrechen, manchmal ist es sogar notwendig, ihnen durch Schutzadressen und Namensänderungen Schutz zu bieten, da sie bei Kontaktabbruch bedroht, schwer verletzt oder getötet werden können.

Das öffentliche Lager ist gespalten: Die einen plädieren dafür, psychisch kranken Eltern die Kinder so schnell wie möglich und am besten im frühesten Kindesalter weg zu nehmen, um so viel wie möglich an frühen psychischen Schäden bei den Kindern zu verhindern. Die anderen befürworten das Verbleiben der Kinder bei ihren Eltern bei begleitender Unterstützung von außen, um so nicht zusätzlich noch das Trauma der Trennung des Kindes von der wichtigsten Bezugsperson auszulösen. Jede Seite belegt ihre Argumentation mit statistischen Zahlen, die für sich sprechen sollen.

Tatsache ist, dass man nicht pauschalisieren kann, in welchem Fall eine Fremdunterbringung der Kinder angebracht ist und wann nicht. Was für die einen gut und richtig ist, kann für andere völlig falsch sein. Erschwerend für alle Beteiligten kommt hinzu, dass eine Verzahnung von psychiatrischer Hilfe mit Jugendhilfemaßnahmen eher die Ausnahme ist. Die Hilfe von außen sollte bereits ansetzen, bevor ein Elternteil in die Situation kommt, zum Täter zu werden. Dazu bedarf es jedoch auch eines stärkeren Bewusstseins und Verständnisses und einer größeren Offenheit von außen, was es bedeutet, psychisch krank und Eltern zu sein.

Überprüfen Sie für sich, in welcher Form und ob Sie weiter Kontakt haben wollen nach diesem Vorfall.

Spüren Sie hin, wie weit Sie trotz des Vorfalles in Kontakt mit dem Elternteil bleiben können und wollen, das Täter geworden ist oder ob es für Sie notwendig ist, den Kontakt abubrechen. Bleiben Sie sich selber treu, auch wenn das bedeuten würde, diesen Elternteil nun „im Stich“ zu lassen. Seien Sie dem System gegenüber offen und ehrlich, wenn Sie eine Kontaktpause oder einen Kontaktabbruch benötigen.

Was kann ich für die Heilung der Außenkinder tun?

Es ist Teil der Heilung, für die Außenkinder zu sorgen, sie zu beschützen, für sie zu sorgen und ihnen zu zeigen, dass sie das Recht auf Unversehrtheit von Körper, Geist und Seele haben, dass sie das Recht haben, diese Unversehrtheit mit allen Mitteln zu verteidigen und dass sie das Recht haben, sich Hilfe zu holen, wenn ihre Grenzen überschritten werden.

Es ist Ihre Aufgabe, Eltern und Kind dabei zu unterstützen, ein solches Bewusstsein zu erlangen, unabhängig davon, ob Ihr Kontakt sich auf privater oder auf beruflicher Ebene abspielt. Diese Kinder können heute schon damit beginnen, ihre Geschichte aufzuarbeiten und so einen besseren Start in die Zukunft haben.

Das, was die TäterInnen damals dem Kind antaten, darf das Leben der Innenanteile und der Außenkinder nicht weiter zerstören! Ihre Macht muss im Heute endlich gebrochen werden.

Was Sie außerdem tun können:

- mit den Außenkindern etwas Schönes unternehmen
- für sie da sein, wenn Sie gebraucht werden, als Begleiter in einer schweren Zeit und für Gespräche
- dabei unterstützen, von außen Hilfe zu bekommen

Welche Wege gibt es für mich als erwachsenem Außenkind?

Es gibt eine utopische Gesellschaft, in der Männer und Frauen danach ausgewählt werden, ob sie befähigt sind, Kinder zu bekommen und diese zu erziehen. Die Fortpflanzung ist eine ernste Angelegenheit und deshalb in „Darcys Utopia“ Regeln und Vorschriften unterworfen. Nur Eltern, die geeignet sind, von ihren Kindern geliebt zu werden und ihrer Liebe würdig zu sein, wird es gestattet, Kinder zu bekommen. Die Kinder wachsen in einer Welt auf, die Kinder liebt und bewundert und interessant findet, und die Gemeinschaft übernimmt ein Teil der Verantwortung, sollten die Eltern wieder Erwarten doch in der Erziehung versagen.

Unsere Realität in dieser Gesellschaft ist eine andere. Kinder stehen erschreckend weit oben in der Statistik als Gewaltopfer. Ein

Großteil dieser Gewalttaten findet in der eigenen Familie statt. Die Kleinfamilie ist eine winzige Keimzelle, isoliert, in der die Kinder der Willkür Erwachsener ausgeliefert sind, unabhängig davon, ob diese Erwachsenen überhaupt in der Lage sind, für sich und ihr Leben und für das ihrer Kinder überhaupt Verantwortung übernehmen zu können. Erst, wenn die Kinder oder Eltern in der Öffentlichkeit auffällig werden, bekommen sie von außen Unterstützung und Hilfe.

Die Kinder psychisch kranker Eltern befinden sich in einer Zwickmühle, wenn diese nicht in der Lage sind, gut für sich und die Kinder zu sorgen: Sie erleben sie als diejenigen, die sie lieben und die ihre Eltern sind und sie wissen, dass ihre Eltern krank sind und sie ihnen deswegen keine Schuld dafür geben dürfen, dass sie sich nicht genug kümmern und nicht genug Verantwortung übernehmen kann.

Das Leben mit einem psychisch kranken Elternteil kann sowohl eine Bereicherung als auch eine Last für die Kinder sein.

Für die erwachsenen Kinder ist es wichtig, ehrlich hin zu schauen, wo ihre eigenen Defizite liegen und sich, wenn notwendig, therapeutische Hilfe zu holen!

WICHTIG: Als erwachsener Mensch bin ich selber für mein Leben und für das positive Gelingen dieses Lebens verantwortlich!

Schreibübung:

Wie habe ich diesen Elternteil mit und trotz seiner Krankheit erlebt? Welche positiven und negativen Auswirkungen hatte dies auf mein Leben?

In welchen Bereichen lebe ich das kranke Leben dieses Elternteiles als erwachsener Mensch weiter?

Wenn ich selber Elternteil bin: Welche Auswirkungen hat die Erkrankung meiner Mutter bzw. meines Vaters auf mein eigenes Mutter- oder Vater- Sein?

In welcher Form hätte ich als Kind Hilfe für mich benötigt? Was hätte sich dadurch in meinem Leben verändert?

Wie kann ich dieses Wissen in mein heutiges Leben integrieren?

Sabine Marya

Tiffany

multipel sein-
das heißt:
viele Personen
unterschiedlichen Alters und Geschlechts
teilen sich einen Körper.

multipel sein-
das bedeutet:
die pure Hölle überlebt zu haben,
überrollt zu werden
von dem Grauen von damals,
so, als ob es jetzt geschieht.

Hier bin ich.
Und da - sind die anderen.

Scherbensplitter!

Werden sich diese
S p l i t t e r
je zusammen fügen können
zu einem
WIR?

Zu einem Mosaik aus
Splittern.
Wir. ICH.
Tiffany.

ERFAHRUNGSBERICHTE von Müttern und erwachsenen Kindern

Klimmzüge – Sequenzen eines ver - rückten Lebens Alltags – Erleben als Mutter, von Leah Nadine

Und ich renne den Hügel hinab. Meine Zöpfe, geflochtene Affenschaukeln, wippen dabei auf und ab. Ich spüre das Gras unter meinen nackten Füßen, rieche den würzigen Duft, der in der Luft liegt. Ein Geruch nach frisch gemähtem Gras. Ein Vogel erhebt sich in die Lüfte. Eine Lerche aus einer Lärche. Steigt jubilierend empor...

Doch – plötzlich, ein Dröhnen, ein Donnern, Getöse.

„Mama!“, brüllt es von außen an der Tür.

Mühsam ringe ich um Gegenwart, um Hier sein, schäle mich aus meinem Nest aus Decken und erhebe mich, schleppe mich zur Tür.

„Ja, mein Schatz, komm rein!“, rufe ich und glätte die Hose, den Pullover, die Haare, ringe um Aufmerksamkeit dem Kind gegenüber und diesem karierten Papier, das er mir hinhält.

„Pütagoroß“, lese ich und verbessere, ganz automatisch, während ich bemüht bin, ihm zu lauschen und sein Problem zu begreifen. Rechtwinkelige und gleichschenkelige Dreiecke verzerren sich in meinem Kopf zu unförmigen Gebilden. Nur mühsam gelingt es mir, mich zu konzentrieren auf seine Frage, ihm zu antworten, bis er nickend begreift und wieder von dannen zieht.

Erleichtert atme ich auf und will mich wieder verkriechen, in meinen Schutz, in meine Höhle, doch da drängt sich der Kleinere herein.

„Mama, schnell, die Hausaufgaben nachgucken! Gleich kommt Armin!“

Panik befällt mich. Armin mit seiner pingeligen Mutter, die ihr Kind immer bringt und dann einen prüfenden Blick in die Räume wirft, um abzuwägen, welcher Umgang für ihr Kind der Beste ist. Ich registriere den Fleck auf Kalles Pullover vom Mittagessen. „Schnell, hol dir einen sauberen Pullover!“ Und dann haste ich durch Flur und Küche, hebe Sachen auf, die auf dem Boden liegen, klaube Müll zusammen, puste Staub von den Büchern im Regal, sammle das Geschirr ein und packe es schnell in eine Schüssel unter der Spüle, wische Tisch und Schrankfläche ab, rufe nach oben zu Kalle: „Was ist mit deinem Schreibtisch? Hast du ihn aufgeräumt?“

Nur Minuten später schellt es in der Tür. „Komm doch rein. Möchtest du einen Tee?“ In der stillen Hoffnung, ihren Standardsatz zu hören: „Tut mir leid, du weißt ja, ich hab immer so viel zu tun, bin immer in Eile.“ Er kommt, während sie im Flur steht, und dabei streift ihr Blick durch den Raum und bleibt stirnrunzelnd am Fenster hängen. Plötzlich sehe ich mein Fenster mit ihren Augen: die Schmierstreifen, der Staub auf den Blumen, der Dreck von außen, sehe ihr Zweifeln, ob dies die richtige Umgebung ist für ihr Kind.

Geistesgegenwärtig wende ich mich an die Kinder: „Ihr könnt gleich ein paar Kekse essen, und dann geht ihr schön spielen, während ich Fenster putze. Die haben es dringend nötig!“ Dabei nehme ich die Erleichterung in ihrem Blick wahr. Ja, hier ist alles geordnet, hier darf ihr Kind sein. „Bis nachher, ich hole Arnim gegen 17 Uhr wieder ab!“, flötet sie und huscht von dannen. 17 Uhr, noch nicht zu spät, um die Fenster zu begutachten.

So tische ich den Kindern Kekse auf und mache mich dann ans Werk, für mein Kind, das seinen Spielkameraden behalten soll. Schleppe Blumen ins Bad zum Abduschen, schrubbe alle Fenster, die man von der Straße aus im Blick hat, während auf meinen Schultern der Wahnsinn hockt und geckert und mich verhöhnt. „Sorg gut für dich heute!“, hatte die Therapeutin heute zum Schluss gesagt. „Das war eine anstrengende Stunde!“ Aber wie soll ich sorgen, für mich, wie mich und die Kleine in mir nicht wieder verlieren? Für die Kleine, die da nun steht, mit ausgebreiteten Armen, Schmerz und Trauer im Blick, die verloren und verlassen ist wie schon seit Jahren, wie schon immer, die es eigentlich nie gegeben hat in mir. Die Kleine am Hang... Ein Produkt meiner Fantasie, um den Wahn abzuwenden, um ihn in Schach zu halten? Der Wahn, der jetzt wieder in mir summt und dröhnt, der mich zerreißt und von innen zerfleischt. Schreien möchte ich und aufbrüllen.

Statt dessen nicke ich meiner Nachbarin freundlich zu, plaudere mit ihr von Gartenzaun zu Gartenzaun. Eisern darauf bedacht, mich nicht zu verraten, nichts zu zeigen von mir und meinem wahren Gesicht.

Ich bin nicht wie Johanna, die man einsperrte in einem Turm für immer und immer. Ich bin Mutter, und so sperre ich den Wahnsinn ein in einen Turm, den ich mit mir herumschleppe, den ich verschließe, damit niemand weiß, von dem Wahn in mir. Ich putze und schrubbe, und nebenbei bemühe ich mich, den Kindern Antwort zu geben auf Fragen, die nicht mich erreichen. Fragen, die an mein

Ohr dringen und auf die geantwortet werden muss, weil es alle von mir erwarten.

Niemand fragt mich, nach meinen Fragen, nach meinen Antworten, niemand hört den inneren Schrei, den ich mir verbeiße mit einem Biss auf die Lippen. Blut auf der Lippe, Blut in den Wangen, und ich lächle und rede mit Armins Mutter und sehe ihren Blick hängen bleiben auf den ungeharkten Beeten und weiß: Das nächste Mal müssen auch die Beete ordentlich sein, sie wird darauf achten, ob ich funktioniere, ob mein Kind wirklich der richtige Umgang für ihren Sohn ist. Und ich krieche mit gebeugtem Rücken durch die Beete und möchte schreien und lasse es doch bleiben.

Fange ich erst an zu schreien, wer weiß: Hör ich jemals wieder auf? Und wenn sie mich hören, kommen sie mich dann holen? Oder reißen mit riesigen Klauen die Kinder mir weg, reißen mich ihnen heraus aus ihrem liebenden Herz? So schlucke ich wieder und wieder und summe für meine Kinder ganz entzückende Lieder, die vor aller Welt bestehen. So verliere ich mich mehr und mehr im Funktionalen, ohne zu sein, nur fast erdrückt von dem Wahn, der mich fürchten und erbeben lässt.

„Mama, dürfen wir die Simpsons sehen?“

„Ja, meine Liebchen, meine Schätze, aber erst, geschwinde, unter die Dusche.“ Ich weiß, so gehen sie duschen, ohne Riesendiskussion, für die fehlt mir heute nämlich gänzlichst die Kraft. Und sie hüpfen und planschen und kreischen, und ich lasse sie gewähren, schmiere Brotteller für sie, die sie dann genüsslich verzehren, während ich im Bad putze und wische und schrubbe mit Tränen in den Augen.

„Gute Nacht, ihr Lieben. Ich hab euch lieb!“

Dann, endlich, liegen sie im Bett, und ich kann aufatmen, muss mich nicht mehr wehren gegen den Dämon auf meiner Schulter. Ich krieche in mein Bett, lasse mich fallen. Den Teddy halte ich fest in meinem Arm. Er riecht so, nach etwas, was Trost gibt, in all dieser Leere. Und plötzlich rinnen Tränen über meine Wangen, ich weiß nicht einmal warum. Todessehnsucht durchflutet mich, und in diesem Augenblick ein schriller Schrei von oben: „Mama!“

Eiligst Tränen trocknen, nach oben laufen, das grässliche Insekt hinausjagen, das den Kleinen so in Panik versetzt. „Schlaf schön, mein Lieber, gute Nacht!“ Und dann erschöpft nach unten wanken, mich wieder verkriechen, in meinem Bett, während es in mir dröhnt

und hämmert, während ein Schluchzer sich seinen Weg nach oben bahnt und Kälte durch meinen Körper kriecht.

Das war wieder einer von diesen Tagen.

Einer von diesen verlorenen Tagen, aus denen mein Leben momentan besteht, Tage, die sich endlos aneinander reihen, wie das Glied einer Kette. Endlos für immer? Wie lange noch? Wie viel kann ich noch ertragen? Wie lange kann ich den Dämon in mir noch verstecken, ohne, dass ihn jemand sieht?

Wo ist ein Licht, am Ende des Tunnels?

Trotz allem – weitergehen!

Ein Text von Rilana, erwachsene Tochter

Für mich ist es hilfreich, in der Therapie den Schmerz zuzulassen, den sie mir bereitet hat und hin zu schauen und das Ausmaß der Verletzungen wahr zu nehmen. Neben dem Bewusstmachen des Schmerzes brauche ich auch die Wut. Die Wut hilft mir dabei, mich von dieser Frau zu distanzieren und mich erst einmal um mich und meine Heilung zu kümmern. Erst dann ist es möglich zu sehen: Sie ist eine kranke Frau (gewesen), die nichts anderes tun konnte und die für mich alles getan hat, was in ihrer Kraft stand. Durch ihre Krankheit war ihr nicht bewusst, was sie mir wirklich damit angetan hat. Aber heute bin ich erwachsen und ich habe selber die Verantwortung für mich und mein Leben übernommen. Meine Mutter hat keine Macht mehr über mich und mein Leben. Es bedeutet, den Anspruch aufzugeben, den ich durch die Schuld des anderen Menschen habe und dass zwischen ihr und mir keine Rechnung mehr offen steht, dass ich Frieden geschlossen habe. Es hilft, sich auszusöhnen mit der eigenen Geschichte und mit einer Mutter, die trotz allem ihr bestes gegeben hat, die alles gegeben hat, wozu sie in der Lage war. Es hilft vielleicht, sich auszusöhnen mit dieser Mutter – unabhängig von aller Trauer um das, was nicht hatte sein können. Es hilft dabei zu sagen: Schade, Mama. Schade! Und irgendwann ohne Kritik fortfahren zu können: Ich bin die Kleine und du die Große, jetzt nehme ich mein Leben aus deiner Hand.

Jetzt ist es mein Leben! Danke, dass du mir dieses Leben gegeben hast!

Es gibt nichts, was man sich nicht verzeihen kann!

Petra (45), Betroffene und Mutter von Patricia

Über meine Mutter weiß ich nicht so viel. Sie war ein Einzelkind. Mein Vater hat immer gesagt: „Sie war Prinzessin bei ihren Eltern.“ An Schulbildung hatte meine Mutter höhere Handelsschule. Anschließend hatte sie im Krieg eine Hilfslehrer - Ausbildung gemacht und dann als Lehrerin gearbeitet. Sie hatte sich in einen Mann verliebt, der in den Krieg musste und dann schnell vermisst war. Etwas später hat sie meinen Vater kennen gelernt. Er war Heizer, bei der Lok. Geheiratet hat sie ihn wohl als eine Art „Notstopfen“. Der, den sie liebte, den kriegte sie nicht mehr, also hat sie meinen Vater geheiratet. Neun Jahre war sie in dieser Ehe die Dominantere, wohl durch ihre höhere Schulbildung. Mein Vater hat sich ihr unterlegen gefühlt, mit seinem „dreckigen“ Beruf. Meine Mutter konnte nicht kochen, das brauchte sie auch nicht. Die Großeltern wohnten in der Nähe, wo sie anfangs gegessen hatten, und später gab es immer das Gleiche. Meine Mutter hat so getan, als ob sie für was Höheres geboren war.

Dann wurde sie schwanger, 10 Tage nach der Geburt bekam sie eine Gehirnembolie. Von da an war sie krank, bis zu ihrem Tod. Anfangs konnte sie weder laufen noch sprechen, ab da ist es in ihrer Ehe gekippt, von da an war mein Vater der Überlegene und meine Mutter die Unterlegene. Da hat er ihr wohl auch viel heimgezahlt. Mein Vater hat z.B. alles für sich beansprucht, die ganze Nachzahlung ihrer Rente. Er hat sich davon sein erstes eigenes Auto gekauft. Meine Mutter hat damit gelebt, dass er sich nach außen eine Freundin zulegte, unsere Nachbarin. Zwischen den beiden gab es wohl keine sexuelle Beziehung, aber mit ihr hatte er eine Beziehung zu einer Frau. In der Zeit fing meine Mutter an zu trinken. Sie trug orthopädische Stiefel und konnte am Stock laufen und ziemlich gut sprechen, so lange sie nicht betrunken oder nervös war. Wenn mein Vater sie z.B. angebrüllt hat, kam kein zusammenhängender Satz mehr aus ihrem Mund. Als Kind hatte ich das Gefühl, dass er es bewusst getan hat, um sie nieder zu machen. Eines der Bilder, die ganz prägnant auf mich waren: Meine Mutter sitzt auf ihrem Sessel und hat ihr Glas Rotwein in der Hand. Sie sagte dazu „Krankenwein“, denn als sie so krank gewesen war, wurde es ihr mit Ei gegeben. Zwischendurch nahm sie ihre Tabletten. Nach ihrem Tod

fanden wir 40Röhrchen Dolviran. Sie hat Unmengen in sich hinein geschüttet.

Ein anderes Bild war: Wenn ich körperlichen Kontakt mit ihr wollte, dass sie sagte: „Nein, geh weg! Mein Bein tut mir weh!“ Damit hat sie sicher viel Körperkontakt zwischen uns unterdrückt. Dann, als der Missbrauch durch meinen Vater begann, war nicht einmal mehr Hand geben zwischen uns möglich. Gleichzeitig habe ich sie erlebt als eine Mutter, die auf ihrem Sessel sitzt und zuschaut, wie mein Vater mich verprügelt. Ich liege schließlich zusammen geschlagen da und meine Mutter prostet meinem Vater mit ihrem Rotweinglas zu und sagt: „Prost, Heinz.“ Da war in mir ein Gefühl, dass sie damit sagt: „Du darfst das, Heinz.“ Nach dem Missbrauch durch meinen Vater im Schlafzimmer hat sie mich immer ausgefragt, wie es war. Dadurch wurde ich jedes Mal ein zweites Mal missbraucht. Sie hat genau nachgefragt, wollte Einzelheiten wissen und ich habe gespürt, wie es sie erregt hat. Einmal ist meine betrunkene Mutter beim Laufen umgekippt und mit dem Kopf gegen den Tisch geschlagen. Sie lag da und mein Vater nahm sie mit einer Hand hoch und warf sie auf das Sofa und schrie: „Du besoffenes Schwein!“ Mein Gefühl war so, dass ich Angst um sie hatte, Angst vor dem Verlust und dann mit meinem Vater alleine bleiben zu müssen. Aber gleichzeitig war da auch Hass in mir gegen sie, dieser Wunsch, dass sie sterben möge. Es war schlimm für mich, als sie dann wirklich starb, als ich elf Jahre alt war. In mir war ganz viel Schuldgefühl: Mein heimlicher Wunsch war in Erfüllung gegangen. Gleichzeitig dachte ich: Du hast mich im Stich gelassen, alleine mit diesem Kerl gelassen! Meine Mutter war gegangen ohne eine Chance auf Abschied. Eine wirkliche Mutter hatte ich nie gehabt. Durch ihr Ergeben und Aufgeben hat sie uns diese Chance genommen! ---

Mein eigenes Muttersein fing an mit dem Wunsch: Ich wollte ein Kind haben, um weiter leben zu können. Vorher hatte ich einen Suizidversuch gemacht. Ich hatte die Vorstellung: mit einem Kind hätte ich einen Sinn zum Weiterleben, dieses Kind würde ich lieben und von diesem Kind würde ich geliebt werden.

Mein erstes Kind, Patricia, war unehelich. Ich hatte zwar Angst vor der Verantwortung, aber ich war nicht so böse deswegen, denn dieses Mädchen war wirklich mein Kind. Als ich wegen Nierenversagen ins Krankenhaus musste, da habe ich gesagt: „Wenn diesem Kind etwas passiert, dann spring ich aus dem Fenster!“ Patricia hatte von Anfang an die Verantwortung, mich am Leben zu halten. Sie war mir

ganz nahe. Und sie sollte es besser haben als ich. Meine Tochter war ungefähr 1 Jahr alt, als ich meinen Mann kennen lernte. Wenn Patricia morgens zu uns ins Bett kam, war das okay für mich. Sie durfte mit ihm toben unter meiner Aufsicht, aber nur so. Sonst habe ich das Kind mitgenommen. Heute weiß ich, dass ich den beiden viele Möglichkeiten genommen habe, miteinander eine freie Beziehung aufzubauen. Ich bekam danach noch zwei Jungen. Aber das hat an meiner symbiotischen Beziehung zu meiner Tochter kaum etwas geändert. Irgendwann haben mein Mann und die Kinder alle oben Indianer gespielt. Plötzlich habe ich meine Tochter schreien gehört. Ohne zu überlegen, bin ich nach oben gestürzt. Was dann geschah, weiß ich selber nicht mehr, nur noch aus Erzählungen der anderen. Ich habe meinen Mann an der Krawatte aus dem Zimmer gezerrt und ihm gedroht, ihn die Treppe hinunter zu stoßen. Mein Mann und die Kinder durften nur so lange und so weit zusammen spielen, wie ich es ertragen konnte. Ich wollte immer eine gute Mutter sein und ich wollte nicht so sein wie meine Mutter. Das war immer mein Leitmotiv. Trotzdem habe ich hilflos daneben gestanden, wenn mein Mann die Kinder geschlagen hat. Ich habe versucht, die Kinder zu beschützen und ihn weg zu ziehen, aber ich bin wie meine Mutter bei diesem Mann geblieben. Wenn die Kinder sich beschwert haben: „Er ist scheiße!“, dann habe ich verzweifelt versucht zu sagen: „Aber der Papa hat euch doch lieb, der meint das doch nicht so!“ Ich habe versucht, Entschuldigungen zu finden für sein Verhalten und für das der Kinder. Auf beiden Seiten habe ich beschwichtigt, und damit stand ich immer zwischen zwei Fronten. Ich hatte Angst: wenn ich nicht da bin, dann bringen die sich um. Als P. 15 oder 16 Jahre alt war, hat sie gesagt: „Wenn er mich noch einmal anfasst, dann steche ich ihn ab!“ Erst da konnte ich keine Ausflüchte mehr finden und musste mich dem Ganzen stellen.

Patricia war 13, als ich über meine eigene Geschichte gestolpert bin. Die Jungen waren zu der Zeit zehn und acht. Ich bin in Therapie gegangen, zu Herrn Dr. L., weil ich nicht mehr schlafen konnte. Ich hatte Nachtwache gemacht und konnte tags nicht mehr schlafen. Überall hatte ich Kribbeln. Nach zwei Monaten ambulanter Therapie bin ich dann wegen Depressionen nach Breklum gekommen. Nach dem Mittagessen war ich auf meinem Zimmer, dann kam eine junge Frau in mein Zimmer, 17 oder 18 Jahre alt, die vom Vater missbraucht worden war. Immer wieder hat sie erzählt. „Ich bin schuld!“ Und ich habe ihr zwei Stunden lang gesagt: „Du hast keine

Schuld!“ Aber eigentlich habe ich das nicht ihr erzählt, sondern mir selber. Zu meinem Therapeuten habe ich nach dem stationären Aufenthalt gesagt: „Mir ist etwas Schreckliches als Kind passiert, und ich weiß nicht was!“ Der Therapeut hat dann die Notbremse gezogen. Er hatte Angst davor, dass ich völlig abstürze, wenn wir in altem Kram herum wühlen. Ab da hatte ich meine ersten Erinnerungen. Als Mutter habe ich mich dann mehr und mehr zurück gezogen, weil ich ganz viel Kraft für mich brauchte, um nicht noch jetzt wahnsinnig zu werden, nachdem ich damals doch alles überstanden hatte. Ich war immer mehr mit der Vergangenheit beschäftigt und immer weniger in der Lage, mich um die Kinder wirklich zu kümmern. Ich habe sie versorgt, aber zu mehr war ich nicht in der Lage. In mir drehte es sich nur noch um die Löcher in meiner Vergangenheit und um das Begreifen, dass verschiedene Fragmente zusammen gehören. Da war kein Platz für irgend etwas anderes. Ich stolperte immer bewusster darüber, dass es Zeiten in der Gegenwart gab, in denen ich nicht mehr wusste, was geschehen war.

Gleichzeitig musste ich das alles vor den Kindern und meinem Mann und vor dem Therapeuten verheimlichen. Ich hatte Angst davor, weg gesperrt zu werden, ins Irrenhaus. Angst, dass ich genau so verrückt bin wie meine Mutter. Von 89 – 91 war ich bei diesem Therapeuten, und in dieser Zeit habe ich nie über mein Multipelsein und die Ausfälle gesprochen. Den Mut dazu fand ich erst bei der nächsten Therapeutin, doch die hatte ich erst nach dem Suizidversuch 1991. Irgendwann ist mir klar geworden, dass Patricia genau so missbraucht worden ist wie ich. In der gemeinsamen Therapie habe ich meinen Mann gefragt: „Hast du das gemacht?“ Aber er hat „Nein!“ gesagt. Dann haben wir zusammen weiter geguckt. Gemeinsam sind wir alle durch gegangen in unserem Umfeld. Schließlich hatte ich ganz plötzlich eine Erinnerung: an meinen Vater, der meiner Tochter die Windel abmachte und sie befangerte. Ich stand im Türrahmen, wie gelähmt. Er machte sich an ihr zu schaffen und sah mich dabei lächelnd an. Ich war nicht in der Lage gewesen, irgend etwas dagegen zu tun. Erst hinterher, als er fertig war und die Kleine liegen ließ und aus dem Zimmer ging, da konnte ich reagieren. Ich habe mir danach das Kind geschnappt und bin sofort weg. Die Erinnerung daran war anschließend sofort weg. Zu meinem Mann habe ich hinterher gesagt: „Nie mehr kommt Patricia zu meinem Vater.“ Aber ich habe es ohne Begründung gesagt, weil ich es nicht mehr wusste.

Nach dem Suizidversuch ist mir klar geworden, dass ich mit jemandem über alles reden wollte, aber nicht mit einem Mann. Zwei Monate vor meinem Suizidversuch hatte meine Tochter versucht, sich umzubringen, mit Paracetamol – Tabletten. Mein Therapeut hatte dazu gesagt: „Diese Dosis wäre für einen Erwachsenen tödlich gewesen.“ Anschließend hatte er weiter geredet, über irgend etwas mit der Leber, aber das habe ich nicht mehr mit bekommen. In mir hatte sich nur sein erster Satz eingebrannt.

Der Suizidversuch von Patricia hatte mir den Boden unter den Füßen weggerissen. Sie hatte ihre Rolle für mich gestreckt, sie kann mich nicht mehr am Leben halten, das wurde mir so klar, und dann habe ich es selber mit Paracetamol- Tabletten versucht. Ich wusste einfach nicht mehr weiter. Innen und außen war Chaos, so habe ich in der Nacht von Freitag auf Samstag die Tabletten mit Whisky eingenommen. Danach bin ich ins Bett und dachte: „Ich werde nicht mehr wach!“ Aber ich war trotzdem wach und war so wütend auf diesen Therapeuten! Ich habe auf seinen Anrufbeantworter geschimpft: „Sie haben mich angelogen! Diese Dosis war doch nicht tödlich!“ Anschließend habe ich meinem Mann Brote geschmiert und bin wieder ins Bett, als er zur Arbeit war. Plötzlich wurde ich davon wach, dass mein Hausarzt vor mir stand und mich fragte: „Was haben Sie genommen?“ Der Therapeut hatte zufällig Samstag früh den Anrufbeantworter abgehört, dann hatte er alles geregelt. Für meine Kinder war das alles sehr dramatisch. Der Hausarzt und die Polizei waren im Haus, die Kinder waren dabei, ich wurde auf der Trage aus dem Haus gebracht. Im Krankenhaus fragten sie mich, ob ich Besuch haben wolle, aber ich sagte „Nein!“. Aber am Nachmittag kam meine Tochter, ich hörte sie weinen auf dem Gang, so habe ich sie zu mir herein gelassen. Sie hat so geweint: „Mama, warum hast du das gemacht? Du wolltest mich im Stich lassen!“ Ja, das stimmte, da gab es nichts zu beschönigen. Und so habe ich gesagt: „Ich wusste nicht mehr weiter.“

In den 14 Tagen, in denen ich im Krankenhaus lag, rief mein Sohn an: „Mama, Patricia ist betrunken und ist mit einem Messer in der Küche!“ Ich habe den Arzt und das Jugendamt angerufen. Sie wollten sie nach Schleswig in die Jugendpsychiatrie bringen, ich war damit einverstanden. Ich hatte solche Angst, sie tut sich wirklich etwas an, weil ich danach drei Monate nicht da war, wusste ich nicht, wie sonst ich sie beschützen sollte. Im Anschluss an die drei Monate auf der Reha- Station habe ich dann mit der Therapie bei Frau E.

begonnen. Ihr gegenüber war ich dann das erste Mal völlig ehrlich und habe erzählt: „Mein Tag besteht irgendwie nicht aus 24 Stunden, sondern mal aus 5, mal aus 4...“ Ich war gezwungen, ihr die Wahrheit zu sagen, weil plötzlich auch Therapiezeit fehlte und ich damit immer konfuser wurde. Gleichzeitig war es dadurch immer weniger möglich zu verbergen, und das wollte ich auch nicht mehr. Ich wollte Hilfe. Frau E. hat für mich die Rolle einer Beobachterin eingenommen und mir am Ende der Sitzung immer erzählt, was passiert war. Heute sind meine Kinder alle erwachsen, damit kommen wir gleichzeitig zu dem netteren Teil meines Lebens.

Jetzt bin ich eine Mutter mit Vorzügen und kleinen Fehlern, also eine ganz normale Frau. Heute habe ich nicht mehr den Anspruch, meine Kinder nur zu lieben und alles toll zu finden, was sie tun und machen. Ich sehe sie mit ganz viel Liebe im Herzen, aber auch kritisch. Ich sehe sie als die Menschen, die sie sind. Die Kinder und ich waren früher wie in einer Symbiose, besonders Patricia und ich. Heute dagegen sehe ich jedes Kind als eigenständigen Menschen, den ich sehe und achte. Umgekehrt lege ich auch Wert darauf, dass sie das bei mir tun. Ja, die Kinder haben Folgen von der Vergangenheit. Es tut mir leid für sie, aber gleichzeitig hoffe und vertraue ich darauf, dass sie ihr Leben leben lernen. Zum großen Teil bin ich frei von Schuldgefühlen, aber bei manchen Anlässen brauche ich Zeit für mich, um sagen zu können: „Es ist nicht meine Schuld! Ich kann die Vergangenheit nicht rückgängig machen. Die Kinder sind heute erwachsen und müssen selber ihr Leben in die Hand nehmen.“

Was habe ich den Kindern mit gegeben? Nun, einen Sack voll Vergangenheitsbewältigung, die ich bewältigt und damit viel für sie getan habe und einen eigenen Sack voll Vergangenheitsbewältigung. Ich habe ihnen ganz viel Mut und Kraft gegeben, das glaube ich auch. Zu dem, was ich getan habe, Therapie und Aufarbeitung, gehört Mut und Kraft und zwei meiner Kinder haben dies ebenfalls inzwischen getan, dazu gehört Mut und Kraft. Ich habe ihnen Hoffnung mitgegeben, das Gefühl: auch, wenn es schwer ist, kann noch alles gut werden. Ich habe ihnen Mut zur Ehrlichkeit mit gegeben, auch nicht sehr schöne Dinge anzusprechen, die man nicht gerne sagt. Noch heute ist es manchmal wie ein Wunder: Wenn ich zu den Kindern sage: „Ich habe Dich lieb!“, gucken sie mich mit ganz ehrlichen Augen an: „Mama, ich weiß.“ Das ist wie ein Wunder, dass das nach dem allen möglich ist. Es ist ein Wunder, dass Patricia mir

heute ihre kleine Tochter anvertraut, dass da so viel Vertrauen ist, dass sie heute weiß: es ist völlig in Ordnung, wenn die Kleine heute bei mir ist, dass sich Patricia heute auf mich verlassen und dass sie es auch kann. Wir schenken uns heute wechselseitig immer wieder Vertrauen.

Das größte Geschenk, was ich vom Schicksal bekommen habe, ist, wirklich zu leben, mit meiner Familie, den Alltag zu leben, mein Leben zu leben. Da gibt es in mir ein ganz großes Gefühl der Dankbarkeit, für alles, selbst für die Scheiße, die war. Und das hat mich auch ausgesöhnt mit meiner Vergangenheit: So, wie ich heute bin, das bin ich dadurch geworden, was war.

Es war schwer, krank zu sein, das war der Horrortrip schlecht hin. Es war ganz schwer, Mutter zu sein in diesem Horrortrip. Es war nicht einfach zu lernen, wie möchte ich und ich als Mutter sein, weil meine Kinder schon groß waren, als ich damit begonnen hatte zu lernen.

Meine Familie hat mir auch gezeigt: es gibt nichts an Schlimmen in einer Familie, was man nicht verzeihen kann. Es gibt nichts, was man sich nicht verzeihen kann. Ich kann auch meiner Mutter verzeihen. Sie hat nicht anders gekonnt, sie war eine schwer kranke Frau, und die Zeiten waren anders. Sie konnte nicht einfach zu einem Therapeuten gehen. Und dass ich verzeihe, hebt das, was geschehen ist, nicht auf. Aber ich weiß, sie hat nicht anders gekonnt.

Zum Ende meiner Therapie habe ich gesagt: „Ich bin meinen Eltern unglaublich dankbar. Sie haben mir mein Leben geschenkt. Ohne sie wäre ich nicht da.“

**Ein Tunnel hat immer ein Ende,
auch, wenn es noch so dunkel erscheint,
am Ende ist immer Licht!**

Patricia (25J.), Tochter von Petra

Was ich von meiner Mutter weiß, von früher, das ist der Missbrauch von Mama. Sie hatte eine schlimme Kindheit mit dem Vater und der Mutter und der Stiefmutter. Aber es gab auch einen kleinen Opa. Ich weiß gar nicht, wie das Familienverhältnis da war. Der war ganz klein, mit einer Glatze, der war total lieb zu ihr und zu uns, das war ein klasse Verhältnis.

Meine Mutter hat Krankenschwester gelernt. Mit meinem Erzeuger gab es auch Schwierigkeiten. Er war verheiratet und wollte seine Frau verlassen, hat es aber dann doch nicht getan. Der Mann wollte mit meiner Mutter nach Holland, zum Abtreiben, das wollte sie aber nicht. In der Zeit war meine Mutter mächtig alleine. Sie lag mit mir lange im Krankenhaus. Sie hatte Nierenversagen vor der Geburt und lag deshalb lange mit mir im Krankenhaus, das war schlimm. Die Ärzte haben immer gesagt, dass etwas passieren muss. Es war nicht klar, wer das Ganze überlebt, sie oder ich oder wir beide nicht. In der Zeit hat Mama dann Papa kennen gelernt.

Wenn ich nach ersten Erinnerungen mit mir und meiner Mutter suche, da muss ich echt lange überlegen. Ich hab ganz viele Lücken, auch in der Zeit, wo ich so schlimm krank war. Meine ersten Erinnerungen, in der Kindheit, da war ich schon älter, 5 oder 6 Jahre alt. Das ist so eine blöde Situation, die mir da einfällt. Zu der Zeit haben wir in K. gewohnt. Ich habe Fahrrad fahren gelernt, ohne Stützräder. Ich bin gefahren und konnte nicht bremsen. So bin ich gestürzt, dabei mit der Hand auf eine Biene gefallen oder eine Hummel. Ich weiß es nicht so genau. Der Stachel steckte jedenfalls noch drin. Ich bin schreiend hoch gelaufen. Meine Mutter war an dem Tag ziemlich fertig, so habe ich auch noch Schimpfe gekriegt. Ich sollte nicht so laut sein. Der Stachel war noch drin, das tat sauweh. Ich konnte das überhaupt nicht nach vollziehen. Das war echt heftig. Ich fühlte mich unverstanden, mir tat es total weh. Heute kann ich sagen: Es wäre schön gewesen, wenn sie mich in den Arm genommen und die Hand gestreichelt hätte und so. Ich habe mich ganz schön alleine gelassen gefühlt.

Dieses Gefühl hat sich durch meine ganze Kindheit gezogen. Wenn ich an früher denke, war meine Mama zwar immer anwesend, aber nie wirklich da, emotional nicht da. Klar, sie war Mama, sie hat gekocht und Sachen gekauft, wenn wir mal was gebraucht haben. Aber ich kann mich gut an eine Situation erinnern, da war ich schon etwas älter. Da wollte ich mich zu ihr setzen und anuscheln, beim Fernsehen. Da sprang sie auf und musste Wäsche waschen. Das schönste Erlebnis in meiner Kindheit mit ihr war zu Weihnachten, da war es immer schön. Wir wurden gebadet, das Zimmer war richtig aufgeheizt. Mama hat uns etwas vor gelesen. Das war immer total gemütlich, das war herzlich.

Mein schlimmstes Erlebnis mit ihr, nun, da war die Situation schon so verkorkst. Da war ich schon älter und schlimm in der Essstörung

drin. Da ging es hin und her, entweder sie oder ich sagte dann etwas von ausziehen. Vorher stand ich vor ihr und habe sie so gehasst. „Ich wünschte, du würdest krepieren!“, habe ich zu ihr gesagt. Obwohl, das hat eher mit mir zu tun, was für mich das schlimmste war, was von mir kam. Die andere Situation war: Ich kam nachts nicht nach Hause, sondern bin bei meinem Freund geblieben, weil es zu Hause nicht mehr zu ertragen war. Es gab deshalb einen Riesenterz. Mama sagte zu Papa: „So, jetzt darfst du sie verprügeln.“ Papa hat damals schlimm geprügelt. Was sie da gesagt hatte, das war das schlimmste. Sie tat es nicht selber, sondern gab die Order an ihn. Dabei wusste sie, wie schlimm er ausrastete und prügelte. Eigentlich ist mir erst klar geworden, dass Mama krank war, als sie anfang, das erste Mal in Therapie zu gehen, unmittelbar nach dem Suizidversuch. Wir waren ja fast zusammen weg, nachdem sie es gemacht hat. Wir Kinder haben sie gefunden, Papa war zur Arbeit. Danach war Mama im Krankenhaus und ich fing an zu trinken. Mein größerer Bruder hat dann Mama angerufen, dann kam der Notarzt, ich kam mit dem Krankenwagen ins gleiche Krankenhaus wie meine Mutter. Von da aus kam ich nach Schleswig. Meine Mutter war nach dem Krankenhausaufenthalt stationär in Therapie. In Schleswig kam mich meine Mutter besuchen, zum Gespräch. Aber das brachte für mich erst einmal keine Veränderungen. Das war eine ganz üble Zeit. Ich war total durcheinander und völlig fertig, völlig durch den Wind, durch die ganze Situation. Ich wollte ja gar nicht nach Schleswig. Für mich hatte das Ganze was von Zwangseinweisung. Dann sagte meine Mama, nach Schleswig dürfe ich auch nicht nach Hause, sondern sollte in ein Internat oder in ein autonomes Mädchenhaus. Das war total heftig für mich. Es war mal wieder so, dass Papa heftig geschlagen und alles kaputt gemacht hat und er sitzt mit seinem A... zu Hause. Ich konnte das nicht verstehen. Warum muss ich darunter leiden? Ich wollte nach Hause. Natürlich war ich nicht dafür, von zu Hause weg zu kommen. Ich hatte Heimweh, ich wollte nach Hause. Aber Mama war ja auch weg, das hätte bedeutet, dass ich mit Papa alleine gewesen wäre.

Mama hatte da schon angefangen, über sich etwas heraus zu finden, dass es so schlimm ist, dass man es keinem zumuten kann. Aber da war es auch noch nicht klar, wie es wird, was wird und wie es weiter geht. Die Auswirkungen, von damals, also, ganz krass gesagt: es hat mich krank gemacht. „Du machst mich krank.“ Das sagt

man so. Aber so war es auch bei mir, ich war auch wirklich krank, seelisch und körperlich. Heute bin ich heilfroh, dass wir so gut da durch getragen sind, von Gott. Ohne ihn hätten weder meine Mama noch ich das durchlebt. Das hat mir viel Kraft gegeben, der Glaube. Auch, wenn ich mich schrecklich alleine gefühlt habe und auch, wenn es Situationen gab, in denen ich angezweifelt habe, ob es ihn überhaupt gibt. Es gibt ein Gedicht, „Spuren im Sand“, da wird gefragt: „Gott, wo warst du?“, weil man da nur die Spuren einer Person sieht, da sagt Gott: „Da habe ich dich getragen.“ Und so war das auch bei mir.

Die Erinnerung an meine Kindheit ist durch Lücken besetzt. Eine frühe Kindheit fehlt mir total im Kopf, die beginnt in meiner Erinnerung erst mit 5 oder 6 Jahren, dann nur so kleine Fitzel. Und durch die Lücken fehlt mir ein Stück Kindheit. Aber mir fehlt auch vom Gefühl her Kindheit. Es ist so: ich hatte keine Kindheit. Jetzt, mittlerweile, komme ich damit ganz gut klar, aber eine Zeit habe ich total darunter gelitten. Ich habe versucht, Kindheit nachzuholen, in Bezug auf meine Mutter, das ist noch gar nicht so lange her, mit 21 Jahren. Ich habe Ansprüche gestellt, an Mama und dachte: das steht mir zu. Das war echt hart, weil Mama mit mir als erwachsene Tochter umgegangen ist. Ich hing immer noch in meiner Kindheit drin, war drin stecken geblieben. Es war eine schwere Zeit, aber ich hatte das Gefühl: sie muss mir was wieder geben, alles, was mir damals gefehlt hatte, was sie alles gemacht und nicht gemacht hat. Bis Mama gesagt hat: dass es so nicht mehr weiter geht, dass ich erwachsen bin und dass sie nicht mehr kann als sich für die Fehler entschuldigt zu haben, das hat sie schon ganz früh gemacht.

Obwohl das so schwer war mit uns, meine Mama war meine Mama, da durfte keiner ran. Als sie mit der Therapie anfing, begann sie auch damit, sich zu entschuldigen. Sie meinte, dass ich wütend sein müsste auf sie, sie hat mich damit getriezt. Unser Ding haben wir aber erst spät ausgetragen, während ich bei Papa das Ding schon früher ausgetragen habe. Wir haben zusammen gesessen und geredet. Mit Mama war das erst viel später dran. Das hat an mir gelegen. Sie war immer das beste, da hab ich nichts drauf kommen lassen. Damit hatte ich sie auf einen Sockel gestellt, aber das war mir damals ja nicht klar. Das war heftig, als der Sockel dann umgestürzt ist. Wo das anfing, dass der Sockel weg war, das hat nicht gedauert, der war dann plötzlich einfach weg und ich war nur wütend. Mama lag im Loch und ich bin da drauf rum getrampelt. Erst später

habe ich geweint und mit ihr Gespräche gehabt, wie ich das erlebt habe als Kind, abgewiesen zu werden. Als Kind hab ich gedacht: Etwas ist mit mir nicht in Ordnung. Das kam dann alles mit der Zeit, dass wir darüber gesprochen haben.

Die Beziehung heute zu meiner Mutter, wenn ich darüber nachdenke, so ehrlich, sie wäre wohl heute nicht so, ohne das alles. Es ist eine ganz besondere Beziehung. Wir sind total ehrlich miteinander, egal, ob wir wütend sind auf den anderen oder ob wir Mist gebaut haben, das können wir auch sagen. Wir können sagen, dass es uns leid tut. Was ich auch ganz wichtig finde, das ist die Herzlichkeit zwischen uns und die Liebe. Ich finde kein richtiges Wort dafür, um das auszudrücken. Es ist ganz viel Wärme zwischen uns. Auswirkungen auf mein eigenes Muttersein hat das total. Da bin ich auch froh und dankbar, dass ich so früh und so viel, viel vorher lernen durfte, wie Zärtlichkeit und Offenheit ist.

Hätte ich früher ein Kind bekommen, das wäre heftig gewesen, das wäre total in die Binsen gegangen. Obwohl, ganz frei von allem sprechen kann ich mich nicht. Ich habe hohe Ansprüche an mich, als Mutter. Aber trotzdem ist heute alles ganz anders, als früher. So, wie meine Mutter jetzt ist, da möchte ich als Mutter gar nichts anders machen als sie. Doch, vielleicht doch etwas, wo ich immer wieder anecke, was ich auch mal aufgeben möchte: immer alles zu hinterfragen: Warum könnte das jetzt so sein? Das möchte ich anders machen. Aber sonst möchte ich genau so viel Herz und Liebe an meine Tochter abgeben wie sie an mich, aber auch genau so Grenzen setzen, eben diese Mitte haben.

Ich habe gelernt, ehrlich zu werden, nicht alles immer so zu verpacken, mit Schleife. Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, ehrlich zu sein und mit anderen zu reden. Und so will ich auch als Mutter sein. Dann hat das Kind die Chance, etwas zu lernen und ich selber auch.

Ich habe gelernt zu sehen: Es kann noch so schlimm aussehen. Trotzdem kann daraus das schönste entstehen, wie bei einer Raupe. Die ist erst so hässlich, und dann wird daraus so ein schöner Schmetterling.

Was ich unbedingt weiter geben möchte: es kann alles wirklich gut werden. Ein Tunnel hat immer ein Ende, auch, wenn es noch so dunkel erscheint, am Ende ist immer Licht!

Sabine Marya

Mama, schau!

Meine Arme, die sich reckten,
um dir doch noch nah zu sein,
sind jetzt gesenkt.

Mein Gesicht,
das einst verborgen lag im Staub,
erhebe ich nach so langer Zeit.

Meine Augen, die hoch blicken,
einst voll Sehnsucht und Trauer,
einst voll Schmerz und Hass,
sind heute sehend.

Tränen, so lange ungeweint,
benetzen die zernarbte Wange,
während ich verstehe:

Du hast alles gegeben,
was in deiner Kraft lag.

Und dafür, Mama, danke ich dir.

10. IN EINER PAARBEZIEHUNG LEBEN



Was muss ich beachten in einer solchen Beziehung?

Eine Paar- Beziehung mit einem so schwer traumatisierten Menschen zu haben bedeutet, im Alltag mit erlebter und gelebter Gewalt und deren Folgen konfrontiert zu sein.

Durch die traumatischen Erlebnisse hat dieser Überlebende immer wieder auf ein Neues Probleme, die eigenen Grenzen zu spüren oder Nähe zuzulassen, oft ist er völlig durchlässig für die Gefühle und Bedürfnisse anderer, seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse nimmt er dadurch nicht mehr wahr. Wenn die Täter aus der Herkunftsfamilie des Überlebenden stammen, werden Sie zu ihnen keinen Kontakt haben dürfen. Sie können mit den Folgen der Gewalt konfrontiert werden, wie z.B. Flashbacks, Ängste, Panikattacken, destruktiven Überlebensmustern, Suizidgefahr, Innenanteilwechsel, Kontrollverhalten, Zwängen, Depressionen und allen anderen Folgen überlebter massiver Gewalt. Sie werden auch mit allen Stärken konfrontiert, die sich aus dem Überleben heraus ergeben haben.

Machen Sie sich nicht selber zum Therapeuten des Systems oder zum Opfer, das nun durch die Verhaltensweisen der Innenanteile leiden muss, sondern übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr eigenes Leben. Finden Sie heraus, wie Sie es sich ermöglichen können, für Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre Bedürfnisse zu sorgen, ohne die Innenanteile dafür verantwortlich zu machen. Wenn Sie zusammen leben, ist es notwendig, dass jeder einen eigenen Bereich hat, zu dem andere nur auf Einladung Zutritt haben und den jeder für sich gestaltet. So hat jeder nicht nur seinen eigenen Rückzugsbereich, mit allem ausgestattet, was für das eigene Wohlbefinden nötig ist, sondern auch die Sicherheit, dass dieser Raum eine Tabuzone für die PartnerIn ist. Vielleicht müssen nicht nur die Innenanteile heilen, um ein gesundes und glückliches Leben leben zu können, sondern auch Sie?

Für die Innenanteile kann es überlebenswichtig sein, ein eigenes Zimmer mit einem eigenen Schlafplatz zu haben und die Sicherheit, dass niemand dieses Zimmer ohne ihre ausdrückliche Aufforderung betritt.

Um gemeinsam heilen zu können, ist es nicht nur wichtig, gemeinsame Therapiearbeit zu leisten, sondern auch, zusammen etwas

Schönes zu teilen, Gemeinsamkeiten zu entdecken, miteinander zu reden, sich mitzuteilen und sich gegenseitig die gemachten Fortschritte zu benennen und sie als solche anzuerkennen.

Wenn Sie diesen Weg zusammen, Hand in Hand, beschreiten wollen, dann brauchen Sie ein gemeinsames Ziel, auf das Sie hinarbeiten können und für das es sich trotz aller Schwierigkeiten lohnt, weiter zu machen. Das kann z.B. sein: Mehr Offenheit in der Beziehung, mehr körperliche Nähe, eine gesunde Sexualität, Vertrauen, gemeinsam Spaß erleben. Finden Sie gemeinsam heraus, was Ihnen wichtig ist und welches der Ziele vorrangig für Sie alle ist. Treffen Sie klare Absprachen miteinander. Halten Sie wichtige Entscheidungen schriftlich fest und legen die an einer für alle Innenanteile zugänglichen Stelle offen aus. Halten Sie sich unbedingt an Absprachen und Vereinbarungen, denn das Vertrauen der Innenanteile wird anfangs eine sehr zarte Pflanze sein, die nur langsam wachsen und gedeihen wird.

Achten Sie auf sich und Ihre eigenen Grenzen und Bedürfnisse und nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn Sie sich überfordert oder isoliert fühlen.

Schreibübung:

Was bringe ich an Gepäck mit in diese Beziehung? Wo liegen meine eigenen Schwierigkeiten? Welche Geschichte bringe ich mit? Aus was für einem Elternhaus stamme ich?

„Anfangs war sie in unserer Beziehung die Verrückte und das machte es sehr einfach für mich. Aber als sie in ihrem Heilungsprozess vorankam und nichts mehr so lief wie früher, da kam ich selber ins Schleudern, schließlich merkte ich, dass auch ich eine Vergangenheit hatte, die mir ernsthafte Schäden zugefügt hatte und dass ich mir deshalb genau diese Frau ausgesucht hatte. Ich bin dann selber auch in Therapie gegangen, dann waren wir in der Lage, wirklich ernsthaft an unserer Beziehung zu arbeiten. Dieser gemeinsame Heilungsweg, das wurde unsere Basis, auf der wir alles Weitere aufbauen konnten. Zusammen haben wir sehr schlimme Zeiten durchgestanden, das hat uns zusammengeschweißt und unsere Beziehung bereichert...“

„Als ihre Therapeutin mir mitgeteilt hat, dass meine Frau ein eigenes Schlafzimmer benötigt, da war das erst einmal ein Schock für mich, ich hatte mal wieder das Gefühl, dass meine Ehe ein Scherbenberg ist und ich ausbaden muss, was ihr angetan wurde. Trotz aller inneren Widerstände in mir habe ich mich auf getrennte Schlafzimmer eingelassen, obwohl es mir noch manches Mal weh tut, dass wir keine Ehe wie andere Leute leben können, so sehe ich doch, dass es dadurch gleichzeitig für meine Frau wieder möglich ist, tags mehr Nähe zu mir zu lassen.“

Welche Auswirkungen hat ihre Vergangenheit auf unsere Sexualität?

Als die häufigsten Symptome von sexuellem Missbrauch gelten: Meidung; Angst; kein Interesse; Empfindung von Sex als Pflicht; Auslösen von negativen Reaktionen wie Zorn, Ekel, Schuldgefühle bei körperlichen Berührungen; Schwierigkeiten, erregt zu werden oder lustvolle Empfindungen zu spüren; bei Sexualität Gefühle von emotionaler Distanzierung oder fehlender Anwesenheit oder Dissoziation/ Innenpersönlichkeitenwechsel; negative, störende, beunruhigende oder masochistische Gedanken oder Vorstellungen beim Sex; Praktizieren unangemessener oder zwanghafter Formen von Sex; Schwierigkeiten, intime Beziehungen einzugehen; Schmerzen im Scheidenbereich und Unterleib beim Sex; Orgasmusprobleme; Erinnerungsblitze während des Sex; der Körper reagiert auf die Berührungen, aber die seelische Beteiligung dabei fehlt. Erektionsstörungen. Frigidität.

Was bedeutet das für mich?

Sexualität zu leben mit einem so schwer traumatisierten Menschen, der am Anfang seines Heilungsprozesses steckt, ist sehr schwierig, kompliziert, schmerzlich oder sogar unmöglich. Im weiteren Heilungsverlauf kann es eine Chance sein zu schauen und sich füreinander zu öffnen, miteinander zu wachsen und zu heilen.

Von Ihnen erfordert es die Bereitschaft, sich tatsächlich darauf einzulassen und sich in der Lage zu fühlen, mit den Empfindungen un-

terschiedlicher Innenpersönlichkeiten verschiedenen Alters konfrontiert zu sein, von denen einige durch sexuelle Gewalt schwer traumatisiert sind. Es erfordert Ihre Bereitschaft, auf das zu verzichten, was nicht möglich ist, vielleicht sogar, ganz auf Sex zu verzichten, denn eine der Spätfolgen ist die Störung in der Sexualität, die auch Auswirkungen auf Ihre eigene Sexualität hat.

Manchmal lässt es sich nicht klar erkennen, welche Störungen gelebt werden, da jede/r der Innenanteile eine eigene Sexualität lebt und ganz unterschiedliche Erfahrungen in der Vergangenheit in diesem Bereich gemacht hat. Für viele der Innenanteile wird Berührung in der Gegenwart noch immer mit Gefühlen wie Angst, Zorn, Panik, Entsetzen, Ohnmacht, Schmerz, Verrat und Hilflosigkeit in Verbindung gebracht. Wahrscheinlich ist nicht jede Innenpersönlichkeit an dem sexuellen Miteinander beteiligt, so lange es noch Grenzen oder Blockaden zwischen dem Erleben der einzelnen Innenanteile gibt. Andere Innenanteile dagegen sind nicht aktiv in das sexuelle Erleben einbezogen, erleben jedoch alles mit, was um sie herum geschieht oder erfahren es durch andere Systemmitglieder. Manchmal ist es auch möglich, dass Sie zu Beginn einer Beziehung das Gefühl hatten, miteinander eine gute Sexualität zu leben, bis sich die Situation plötzlich völlig verändert: Der Überlebende, der vorher abgespalten oder sich etwas anderes vorgestellt oder einen Orgasmus vorgespielt hat, kann oder will diese Form von ungesunder Sexualität für sich nicht mehr leben oder die Beziehung ist für ihn zu nahe geworden oder die für Sexualität zuständigen Innenanteile möchten endlich gesunden Sex erleben oder die Erinnerungen werden während des Verkehrs zu stark oder es ist Teil der Heilung für das System, jetzt erst einmal eine Sexpause zu machen.

Anfangs ist es schwierig, sich mit der neuen Situation auseinander zu setzen und die Realität zu verkraften. Vielleicht ist alles, was bis dahin gelebt wurde zwischen Ihnen an Sexualität, eine Lüge gewesen. Jetzt haben die Innenanteile diese Tatsache begriffen und sind entschlossen, so nicht mehr weiter zu machen. Nicht nur für die Innenanteile, sondern auch für Sie ist das eine schmerzliche Erkenntnis. Doch gleichzeitig ist es eine Chance, offener miteinander umzugehen.

Gemeinsam können Sie lernen, sich einander auf ganz neue Weise vertraut zu machen, bei der es nicht mehr nötig sein wird für jeman-

den, etwas vorzuspielen, was nicht geschieht. Die Aufdeckung und Bearbeitung der sexuellen Probleme sind Wege, aus einem Teufelskreis destruktiver Verhaltensweisen auszubrechen. Sich den sexuellen Problemen zu stellen und Ihnen und sich selber gegenüber so ehrlich zu sein, ist ein schwerer Weg für die Innenanteile. Aber es ist es eine Möglichkeit, sich die eigene und gesunde Sexualität zurück zu erobern und gleichzeitig werden so das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung gestärkt.

Heilung geschieht in verschiedenen Bereichen und auf unterschiedlichen Ebenen. Jeder Bereich zahlt ineinander, wie die Zahnräder in einem Getriebe. So hat die Beschaffenheit und Stärke jedes einzelnen auch Auswirkungen auf das Miteinander und auf das Gesamtbild. Deshalb ist es nicht möglich, den Heilungsprozess im sexuellen Bereich auszuklammern. Sexualität ist ein Teil des Lebens - und er ist ein Teil Ihrer Beziehung miteinander.

Jetzt ist es nicht mehr möglich, die Zeit zurück zu drehen, um nichts von dem wissen zu müssen, was an Lüge zwischen Ihnen geschehen ist. Das ist auch gut so! Oder möchten Sie lieber weiterhin Sexualität mit Innenpersönlichkeiten haben, die sich abspalten müssen oder sich vorstellen, vergewaltigt oder gequält zu werden oder Ihre Sexsklavin zu sein? Für diese Innenpersönlichkeiten ist es ein Alptraum, mit Ihnen Sex zu haben – und auch für jene, die sich dabei wegspalten müssen. Das Wissen öffnet Ihnen neue Wege.

Erst, wenn uns ein ungesundes Verhaltensmuster bewusst ist, können wir daran arbeiten und es ändern. Würden wir uns dagegen wünschen, alles zu vergessen, so würde das bedeuten, zu der Lüge zurück zu kehren und somit nicht wirklich zu leben, nicht wirklich lebendige Sexualität miteinander zu erleben und nicht miteinander verbunden zu sein.

Schreibübung:

Für jeden Menschen bedeutet Sexualität etwas anderes. Das ist abhängig von verschiedenen Faktoren: Erfahrungen, Erziehung, soziales Umfeld. Auch Sie haben Ihre eigene Geschichte und Ihr eigenes Erleben einer Sexualität, Ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse. „Sexualität ist für mich...“ – Schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt, ohne es zu bewerten.

Was ist gesunde Sexualität für Sie? Wie sieht Ihre Sexualität in dieser Beziehung aus? Welche Störungen erleben Sie in der gemeinsamen Sexualität? Welche sexuellen Wünsche und Bedürfnisse haben Sie? Welche davon werden in dieser Beziehung erfüllt? Welche können Sie gemeinsam leben und welche nicht? Wie weit klaffen die Realität und Ihre Wünsche auseinander? Was macht das mit Ihnen? Seien Sie ehrlich mit sich!

„Es war ein Schock zu erfahren, dass alle Orgasmen entweder nur gespielt waren oder sie immer weg gespalten war. Ihre Therapeutin sagt, dass ich es nicht persönlich nehmen soll und dass es nichts mit mir zu tun hat. Aber ich bin es doch, die sich verletzt und zurückgewiesen fühlt... Das alles jetzt nicht persönlich zu nehmen und mit klarem Kopf zu sagen, dass es die Schuld der Täter ist, das fiel mir unglaublich schwer. Ich nahm es anfangs sehr persönlich...“

„Als ich erfahren habe, dass sie nur mit mir ins Bett gehen konnte, wenn sie sich vorher vorgestellt hat, dass ich sie vergewaltige und ihr Schmerzen zufüge, da hat es mich erst einmal umgehauen. Sie hat mich in ihrer Phantasie zum Monster gemacht. Es ist für mich schwer, damit umzugehen, ich habe Angst, dass es sich wiederholen könnte, wenn wir irgendwann wieder miteinander ins Bett gehen werden. Sie hat gesagt, dass sie diese Pause braucht, damit es nicht wieder geschehen kann. Aber woher weiß ich, dass sich diese Pause lohnt, dass es danach wirklich anders sein wird? Ich fühle mich so hilflos, ich habe Angst, dass es sich wiederholen könnte, mit ihr oder einer anderen...“

„Meine Frau hat sich jedes Mal betrunken nach dem gemeinsamen Sex und irgendwann hat sie auch damit begonnen, sich vorher zu betrinken. Irgendwann habe ich begriffen, dass ich dann lieber keinen Sex haben will als so...“

„In der ersten Zeit habe ich oft gedacht: Hätte sie es mir doch nie gesagt! Da hatte ich geglaubt, dass es besser ist, manche Dinge nicht zu wissen, nie den Teppich zu heben. Denn ist der Teppich erst einmal gelüftet, dann ist es nicht mehr möglich, den Unrat darunter zu vergessen...“

„Wenn ich höre, wie andere Paare miteinander umgehen und was die alles im Bett anstellen und dagegen sehe, was ich alles nicht habe, dann zweifle ich manches Mal daran, warum ich das trotzdem mitmache. Ich werde älter, ich wünsche mir eine gesunde und le-

bendige Sexualität mit einer Partnerin, stattdessen ist zur Zeit nichts möglich. Und es gibt keine Sicherheit, dass es irgendwann einmal anders sein wird. Sie sagt, dass sie will, ich weiß, dass das viel ist. Aber ob das reichen kann? Ich fühle mich so verunsichert...“

„Es gab keine Sicherheiten mehr. Etwas, was sie forderte, wurde im nächsten Augenblick völlig abgelehnt. Ich erlebte nur noch Chaos und völlig entgegengesetzte Verhaltensweisen, nun spielt sich gar nichts mehr ab. Ich weiß nicht, wie lange ich das so aushalten kann...“

„Ich kam damit nicht klar... Ich bin schließlich gegangen, ich weiß, dass es für mich die einzige Möglichkeit war, mit jemand anderem eine gesunde Sexualität zu erleben. Es war keine leichte Entscheidung, aber ich musste für mich selber sorgen. Mich hätte das alles runtergezogen und kaputtgemacht...“

„Es war ein schwerer Weg, als wir mit den Realitäten konfrontiert wurden. Heute weiß ich, dass es der einzige Weg gewesen ist, um uns beide aus einem Sumpf zu befreien, auch, wenn es erst einmal abscheulich war zu sehen, wie tief wir da drin waren. Es war eine schlimme Zeit, für uns alle. Jetzt ist es anders, ich kann verstehen, warum das passiert ist. Trotzdem hat es mich verletzt, das sage ich auch offen. Aber heute denke ich, dass es gut ist, dass ich Bescheid weiß. Wir bemühen uns, offen zueinander zu sein, miteinander zu reden, einander so weit wie möglich zu vertrauen und unser Fundament sauber zu halten, auch, wenn das sehr anstrengend ist. Aber es ist unsere einzige Chance, wenn wir weiter zusammen bleiben wollen...“

Wohin mit den eigenen Gefühlen?

Wenn Sie sich für eine gemeinsame Beziehung entschieden haben, dann bedeutet das nicht, dadurch frei von Wut, Trauer, Zorn, Schmerz, Enttäuschung und Frust zu sein.

Sie erleben:

- abgewiesen zu werden, mit den TäterInnen verwechselt zu werden, plötzlich an Stelle der erwachsenen Geliebten ein Kind beim Sex zu haben.
- dass auf Ihre - vielleicht völlig normalen – sexuellen Bedürfnisse mit Aggression, Übelkeit, Wut, Panik, Erbrechen und destruktiven Verhaltensmustern reagiert wird.

- innerhalb kürzester Zeit schwankende Extreme zwischen abgewiesen und sexuell angemacht zu werden. Sie sehnen sich nach einfachem, unkompliziertem Sex und müssen stattdessen jede Bewegung und jede Berührung voller Aufmerksamkeit ausführen und dabei nicht nur auf Ihre eigene Befindlichkeit achten, sondern auch auf die Ihrer PartnerIn.
- Innenpersönlichkeitenwechsel und Erinnerungen während des Sex.
- dass Sie in dieser Beziehung Ihre Bedürfnisse nicht so erfüllen können, wie Sie es wollen oder dass sexuelle Bedürfnisse gar nicht erfüllbar sind, weil die Innenanteile sich gerade zu einer Pause entschlossen haben oder dabei sind, ihren Körper zu erforschen und die eigene Sexualität zu erforschen.
- dass von Ihnen immer wieder gefordert wird, Kompromisse zu machen oder abzuwarten.
- dass Ihre PartnerIn von Ihnen unverhältnismäßig viel Sex und/ oder destruktive Sexmethoden fordert oder phantasiert oder zusätzlich wechselnde sexuelle Kontakte hat.
- Sie spüren Wut, Trauer, Enttäuschung, Angst, Sorge und andere belastende Gefühle.

Finden Sie für sich Möglichkeiten, die Wut und den Zorn heraus zu lassen, ohne dabei sich oder andere zu verletzen!

- Weinen Sie!
- Suchen Sie sich Unterstützung und/ oder therapeutische Hilfe!
- Treiben Sie Sport! Bewegen Sie sich!
- Schlagen Sie auf eine Matratze oder auf Kissen ein! Nehmen Sie als Unterstützungsmittel einen Gummischlauch oder Ähnliches. Machen Sie etwas kaputt: Gehen Sie zum Glascontainer und zerschmeißen Flaschen. Schlagen Sie mit einem Hammer Putz von der Wand. Helfen Sie Freunden oder Bekannten beim Abriss. Zerreißen Sie dicke Telefonbücher. Gehen Sie irgendwohin, wo Sie laut schreien können. Schreien Sie Ihren Frust, Ihren Zorn und Ihre Wut heraus.
- Es ist nicht Ihre Schuld, sondern die der TäterInnen. Schreiben Sie einen wütenden Brief an die TäterInnen, ohne ihn

abzuschicken. Malen Sie sich in Ihrer Phantasie aus, was Sie tun könnten, ohne es in die Tat umzusetzen.

- Suchen oder gründen Sie eine Selbsthilfegruppe für PartnerInnen von Überlebenden von extremer Gewalt in der Kindheit.
- Gönnen Sie sich zwischendurch eine Pause!

Reden Sie erst mit Ihrem Partner, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie genug Abstand zu Ihrer Wut und Ihrem Zorn haben und dass sie den nicht abbekommen wird. Bleiben Sie trotz aller Schwierigkeiten kommunikationswillig, offen und kompromissbereit. Denken Sie an Ihr gemeinsames Ziel, aber überlegen Sie sich auch eigene Ziele, um zu wachsen und zu heilen.

Und wenn mich die erlebte und gelebte Gewalt der Innenanteile selber sexuell stimuliert?

Oft ist dieses Thema mit Scham, Schuldgefühlen und Angst verbunden. Um selber zu einer gesunden Sexualität zu gelangen, ist es wichtig, sich mit diesen Reaktionen auseinander zu setzen und sich ihnen zu stellen. Vielleicht haben Sie selber sexuelle Gewalt überlebt, aber die Erinnerungen an die Geschehnisse sind verdrängt? Dann stellen Sie, indem Sie sich von den Erlebnissen des multiplen Menschen stimulieren lassen, wieder Aspekte des selbst erlebten Missbrauchs her und verstärken die Verbindung zu Ihrem eigenen Missbrauch.

„Ich habe Aufschrei gelesen, dabei habe ich mir die ganze Zeit den Kitzler gerieben, war total feucht...“

„Mich hat es total erregt, wenn sie, während wir miteinander schliefen, von früher erzählt hat...“

„Wenn sie mir von früher erzählt hat, dann hat mich das total geil gemacht... Danach habe ich mir den Vibrator geholt und mich selber befriedigt. Hinterher habe ich in den Spiegel geschaut, dann musste ich zum Klo, um mich zu übergeben...“

„Ich stelle mir dann vor, wie es auch mit mir gemacht wurde, das erregt mich total. Aber gleichzeitig empfinde ich das als sehr beängstigend...“

Sabine Marya

Außenkontakte

Unsicher
Schaue ich hinüber
In die Welt der Normalos.
Was ihnen leicht fällt,
was für sie normaler Alltag ist,
das ist für mich Schwerstarbeit.

Ängstlich
Halte ich Abstand
Zu der Welt der Normalos
Aus Angst vor neuen Verletzungen.
Aus Angst davor, dass ich mich
immer noch nicht schützen könnte.

Vorsichtig
Gehe ich meinen Weg in dieser Welt,
Setze achtsam Schritt vor Schritt.
Wo auch immer wir hingehen,
Wir nehmen uns alle mit, uns und unsere Narben
und unsere Geschichte und unser so SEIN.

Wie weit
Kann ich den anderen vertrauen?
Und - wie weit
Kann ich uns vertrauen?
In uns - eine tiefe Sehnsucht nach Normalität.
In uns – das Wissen um unsere Grenzen, auch hier.

Gibt es Wege zur gemeinsamen gesunden Sexualität?

Beide Partner müssen bereit sein, sich auf einen neuen Weg zu begeben und miteinander auszuprobieren, was möglich ist und was nicht. Grenzen des multiplen Menschen dürfen dabei genau so wenig überschritten werden wie Ihre eigenen.

Es ist wichtig, erst einmal gemeinsam eine Bestandsaufnahme zu machen. Dazu schauen Sie gemeinsam an, was Sexualität für den anderen bedeutet. Um Klarheit zu schaffen, erstellt jeder eine Liste (z.B. in der Therapie), auf der genau aufgelistet wird, welche sexuellen Handlungen in einem alte Türen öffnen und damit retraumatisieren. Dies ist die „NEIN!“- Liste. Alles, was auf dieser Liste steht, muss tabu sein beim gemeinsamen Sex.

Beide Partner erstellen unter Ausschluss dieser „NEIN“- Liste eine „Ja“ - Liste mit den sexuellen Handlungen, die für beide vorstellbar und möglich sind.

Beide Partner erstellen eine Liste mit den für sie notwendigen äußeren Begebenheiten (z.B.: Licht, geschlossener Raum, bestimmte Gerüche, sich behutsam aufbauender Körperkontakt, Augenkontakt, dabei miteinander reden)

In der Anfangszeit muss der sexuelle Kontakt immer vom multiplen Menschen ausgehen. Jeder muss immer die Möglichkeit haben, Stop zu sagen.

Vor der sexuellen Begegnung müssen die Innenkinder die Möglichkeit haben, einen sicheren inneren Raum aufzusuchen.

Bei Flashbacks und bei Switches muss die sexuelle Handlung sofort abgebrochen werden. Der Überlebende benötigt nun Unterstützung, Geborgenheit und Sicherheit.

Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie alleine nicht weiter kommen.

Es ist nicht möglich, jemanden zu zwingen, sexuell zu heilen. Vielleicht sind manche Innenanteile schon in der Lage, gesunde Sexualität in Ansätzen zu leben, während andere noch nicht so weit sind, überhaupt nur daran zu denken. Erschwerend kommt dabei hinzu, dass sich unter den Innenanteilen auch Kinder mit entsetzlichen Erfahrungen befinden. Sprechen Sie miteinander! Klären Sie ab, ob und wie weit die Innenanteile dazu bereit oder in der Lage sind, an ihrer sexuellen Heilung zu arbeiten. Spüren Sie, ob und wie weit Ih-

nen das Wissen reicht, dass die Innenanteile sich auf den Weg gemacht haben. Es ist schon viel, wenn einige Innenanteile sich entschlossen haben, an ihrer sexuellen Heilung zu arbeiten.

Sie müssen akzeptieren, wenn manche Innenanteile sich noch nicht in der Lage fühlen, an diesem Punkt ihrer Heilung zu arbeiten. Wenn jemand noch um das Überleben kämpft, kann und darf Sexualität noch kein Thema sein. Üben Sie keinen Druck aus, das kann für das System lebensgefährlich sein.

Entscheiden Sie sich verantwortungsvoll und erwachsen, ob Sie gehen oder bleiben wollen, obwohl Ihre Bedürfnisse in dieser Beziehung nicht so erfüllt werden, wie Sie es sich wünschen. Wenn Sie sich entschieden haben, gemeinsam weiter an der Beziehung zu arbeiten, dann finden Sie heraus, welche gemeinsame Zielsetzung Sie in welchen Bereichen haben. Treffen Sie nur Abmachungen, die niemanden vom System überfordern oder ängstigen.

Müssen wir eine Sexpause einlegen?

Für Überlebende von sexueller Gewalt kann es lebenswichtig sein, eine Sexpause einzulegen. Diese Zeit brauchen sie, um aktiv an der Heilung in anderen Bereichen weiter zu arbeiten, frei von dem Druck, Grenzen setzen oder Erwartungen oder Bedürfnisse der PartnerIn erfüllen zu müssen oder um Abstand zu bekommen zu Flashbacks. Die Sexpause ist eine Phase in der Heilung, in der sich die Innenanteile auf in diesem Moment für sie wichtigere Dinge konzentrieren können.

Haben Sie Geduld, nutzen Sie diese Zeit, um sich einander gemeinsam behutsam und ohne den Druck der Sexualität wieder näher zu kommen.

Die Pause kann Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern, je nach Bedürfnis der einzelnen Innenanteile, vielleicht entschließt sich das System auch, nie wieder Sex haben zu wollen. Es muss den Innenanteilen überlassen bleiben, wie lange dies dauern soll und in welchem Tempo oder ob überhaupt danach behutsam mit einer neuen Form von Sexualität begonnen werden kann. Berührung war früher negativ besetzt, es ist ein langwieriger und schwieriger Prozess, dies umzuwandeln in Positives. Um miteinander eine gesunde und

nahe Sexualität zu entwickeln, müssen die Innenanteile anfangs entscheiden können, welche Wege wann und wie beschritten werden. Sie lernen mühselig, heraus zu finden, was sie an Berührung angenehm und was sie als unangenehm empfinden, wo ihre Grenzen liegen und wo diese veränderbar sind, welche Innenanteile anwesend sein können und welche sich in einen inneren sicheren Raum zurück ziehen müssen. Sie müssen erfahren können, dass Grenzen akzeptiert werden und dass es okay ist, einen kleinen Schritt zu machen (z.B. nur Petting), ohne, dass von ihnen mehr gefordert wird.

In der Vergangenheit gab es keinen Respekt und keine Achtung vor ihren Grenzen. Deshalb ist die gegenteilige Erfahrung im Heute so wichtig. Nur so können sie erleben, dass es auch andere Formen von Sexualität gibt und dass ihnen heute mit Achtung und Respekt begegnet wird. Für Sie als PartnerIn bedeutet das, nach der Pause erst einmal Rücksicht nehmen zu müssen, auch, wenn das unglaublich schwer ist, nach dieser Zeit der totalen Entbehrung.

Passen Sie auf, dass Sexualität zwischen Ihnen nicht ein Mittel wird, gegenseitig Macht auszuüben! Ein Machtkampf hätte keinen Gewinner, sondern nur Verlierer.

Und wenn es zum Innenpersönlichkeitenwechsel während des Sex kommt?

Es ist möglich, dass Sie miteinander Sex haben und plötzlich verändert sich etwas, eine Berührung, eine Geste, ein Geruch, ein Geräusch, das Licht, dann verschwindet dieser Anteil, mit dem Sie eben noch zusammen waren und an seiner Stelle ist eine andere Innenpersönlichkeit anwesend. Vielleicht merken Sie nur eine Veränderung im Körper oder in der Stimmung.

Aber es kann genau so zu massiven Verhaltensänderungen kommen: Erinnerungsblitze tauchen plötzlich auf, jemand schreit oder weint oder schlägt um sich, gerät in Panik, erbricht sich, Sie haben auf einmal das Gefühl, keinen erwachsenen Menschen in Ihrem Arm zu halten, sondern ein kleines Kind. Vielleicht ist beim Innenpersönlichkeitenwechsel eine Innenpersönlichkeit an die Oberfläche gekommen, die zuletzt draußen war, als sie in einem gewaltbesetzten sexuellen Erlebnis steckte und jetzt nicht weiß, dass inzwischen Zeit verstrichen und diese Situation schon lange vorbei ist. Oder es

taucht jemand auf, der diesen Körper beschützen will, wie es schon seit Jahren seine Aufgabe ist.

Versuchen Sie gemeinsam heraus zu finden, wieso es zu diesem Wechsel gekommen ist und durch was es ausgelöst worden ist, dass die eine Innenpersönlichkeit gehen und die andere gekommen ist. So können Sie vielleicht für ein anderes Mal diesen Auslöser gemeinsam ausschließen und haben so wieder mehr und neue Möglichkeiten miteinander, sich aufeinander und die gemeinsame Sexualität einzulassen.

Teilen Sie mit, was Sie erlebt haben und was für Gefühle bei Ihnen dadurch ausgelöst wurden. Tun Sie nicht so, als ob nichts geschehen ist. In der Vergangenheit haben die Innenanteile zu oft erlebt, dass Erlebnisse unter den Teppich gekehrt wurden. Miteinander können Sie jetzt erleben, dass es möglich ist, offen und ehrlich zu kommunizieren, auch über unangenehme Erlebnisse.

„Eben hatten wir uns noch lachend über das Bett gerollt, plötzlich schrie sie auf und schlug auf mich ein. Erst, als ich das Licht angeschaltet hatte, begriff sie, wer ich war und wo sie war...“

„Wir haben uns gestreichelt, und plötzlich, mittendrin, ging nichts mehr bei ihr, jemand anderes war da, und diese Innenpersönlichkeit wollte keine Berührung zulassen. Ich fühlte mich enttäuscht, frustriert, erst geht alles, und plötzlich ein Switch, und dann ist das alles vorbei. Zuerst habe ich nicht begriffen, was da abläuft, bis die Therapeutin mit mir geredet und mich einbezogen hat. Jetzt weiß ich meistens schon, was los ist, merke es an kleinen Veränderungen, am Körper, so eine kurze Anspannung des ganzen Körpers, ein kurzer Schauer... Langsam kann ich damit besser umgehen, durch die gemeinsame Therapie. Ich frage, wen ich vor mir habe, erzähle von mir, von meinen Gefühlen, meinen Ängsten und Bedürfnissen, dadurch ist es möglich, miteinander zu reden, weil ich lerne, damit zu leben, weil wir ein gemeinsames Ziel haben: irgendwann es richtig gut miteinander im Bett zu haben, zärtlich, nahe, verbunden, das gibt uns Mut, weiter zu machen...“

„Manchmal ist es schlimm... Sie übergibt sich, weint, ich sitze da, mit meinem Frust, gleichzeitig muss ich mich um sie kümmern. Auch, wenn wir hinterher reden, so verlangt es doch viel von mir ab...“

„Dadurch, dass wir bereit sind, uns auf uns und unsere Sexualität einzulassen und ihre besonderen Grenzen, ist es möglich, alles zu-

zulassen und keine Erwartungen zu haben, keine fest vorgefasste Entwicklung des Ablaufes. Jedes Miteinander ist eine einzigartige Begegnung, eine Überraschung, denn wir wissen vorher nie, was als nächstes geschieht. Aber wir sind stolz darauf, trotz aller bis jetzt aufgetretenen Schwierigkeiten, immer wieder neu zu wagen, zu spielen, zu probieren, uns einzulassen auf dieses neue und große Abenteuer...“

Wie soll ich reagieren, wenn beim Sex plötzlich ein Innenkind da ist?

Wenn Sie spüren, dass an die Stelle einer erwachsenen Innenpersönlichkeit plötzlich ein Kind getreten ist, dann ist es notwendig, sofort eine Pause einzulegen, auch, wenn der Körper weiterhin erregt auf Ihre Berührungen reagiert! Sonst wiederholen Sie in einer anderen oder ähnlichen Form das, was die TäterInnen diesem Kind in der Vergangenheit antaten. (Wenn Sie eine Innenpersönlichkeit, die keine Sexualität will, zum Sex überreden oder auffordern, trotz unangenehmer Gefühle weiter zu machen, dann machen Sie sich ebenfalls zur TäterIn!) Achten Sie darauf, dass alles, was Sie im sexuellen Bereich bekommen, auf freiwilliger Basis durch eine erwachsene Innenpersönlichkeit geschieht. *„Plötzlich hielt ich ein weinendes fünfjähriges Kind im Arm...“* Zeigen Sie dem Kind und den anderen Innenanteilen, dass es auch andere Möglichkeiten im Umgang mit Kindern gibt. Zeigen Sie ihnen, dass es möglich ist, sie zu achten und ihre Grenzen zu akzeptieren.

Reaktionen wie *„Es macht mir Angst...“* und *„Ich fühle mich hilflos und überfordert“* sind völlig normal. Versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle und die des Kindes zu integrieren. Sehen Sie das Erscheinen des Kindes als einen Vertrauensbeweis und als eine Möglichkeit des Systems, mehr und mehr zu integrieren und gemeinsam Vergangenheit und Gegenwart zu erforschen und sich mit Ihnen vertraut zu machen. Gleichzeitig ist es Ihre Chance, als Paar einander allmählich immer näher zu kommen. Seien Sie sensibel und achtsam im Umgang mit den Innenanteilen. Manchmal kann es auch geschehen, dass ein Innenkind draußen ist, das unfähig ist, seine Ängste und Qualen zu äußern, das vielleicht sogar glaubt, dass es gar keine andere Wahl hat als Sie sexuell zu befriedigen. Aber das ist nicht wahr! Es ist nicht Aufgabe eines Kindes, Sie zu

befriedigen, seine Aufgabe ist zu wachsen und zu heilen und glücklich und gesund zu leben.

Zeigen Sie dem Innenkind, dass es durch sein Erscheinen nicht abgelehnt, sondern angenommen und respektiert wird. Helfen Sie ihm, einen sicheren inneren Ort aufzusuchen und schreckliche Gefühle in einen Tresor zu packen.

Gehen Sie achtsam mit dem Kind um! Dazu gehört auch, eine „Pause“ in das Geschehen zwischen Ihnen zu integrieren.

Erspüren Sie, was Ihnen gemeinsam helfen kann, miteinander verbunden zu bleiben, obwohl Sie Ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse in diesem Augenblick nicht weiter befriedigen können und die Kommunikationsebene sich verändert hat.

Schreibübung:

Welche Erfahrungen haben Sie als Kind und Jugendlicher mit Sexualität gemacht? Gab es Momente, in denen Sie sich unsicher, ängstlich oder sogar verletzt gefühlt haben? Wurden Grenzen von Ihnen überschritten? Wie ist es Ihnen damit ergangen?

Wie lange noch?

Eine Zeitangabe ist nicht möglich. Heilung von so furchtbarer Gewalt braucht seine eigene Zeit, die abhängig ist von verschiedenen Faktoren. Doch je qualifizierter die therapeutische Begleitung ist und je offener und gesünder das Umfeld den Überlebenden annehmen, in ein gesundes Leben aufnehmen, integrieren und auf freiwilliger Basis unterstützen kann, desto weniger müssen die Innenanteile Zeit und Energie darauf verwenden, zu überleben und zu funktionieren. So können sie mehr Zeit und Energie für ihre Heilung nutzen. Heilung ist möglich in dem Sinne, ein besseres, gesünderes und selbstbestimmteres Leben zu leben!

Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse, achten Sie Ihre eigenen Gefühle und geben Sie ihnen Raum, da zu sein.

Spüren Sie nach, wie weit es möglich ist, Ihre Lebensfreude mit Innenanteilen zu teilen und wo es eine deutliche Grenzüberschreitung oder Überforderung wäre, das von ihnen zu wünschen.

Wenn dies nicht im Zusammensein mit dem Überlebenden geht, dann schaffen Sie sich einen Freiraum.

„Anfangs hat es oft nur belanglose Sätze zwischen uns gegeben, jetzt entwickelt sich wirklich Nähe, ich lerne verschiedene Innenpersönlichkeiten kennen. Ich fühle mich einbezogen in den Heilungsprozess, aber ich weiß noch nicht, wie viel Kraft ich habe, wie lange ich mit ihnen gehen kann ...“

„Es ist schwer für mich, über meine Gefühle mit ihr zu reden. Sie wertet sich dann sofort ab oder meint, dass wir uns besser trennen sollten, manchmal bin ich mir nicht sicher, ob sie vielleicht recht hat. Ich gebe mir so viel Mühe, aber es gibt keine Sicherheit, dass es einmal anders sein wird. Dabei ist mir Sex eigentlich gar nicht so wichtig, aber es ist eben doch ein Teil, der bei uns völlig daneben läuft. Wir haben zusammen schon so viel durch gemacht, jetzt geht es uns, wenn wir den Sex ausklammern, so gut wie noch nie zuvor miteinander. Das kann ich jetzt nicht alles aufgeben, nicht, nachdem ich schon so viel an Energie und Zeit in diese Beziehung hinein gesteckt habe, gleichzeitig vermisse ich eben doch Leichtigkeit und Sexualität. Noch hoffe ich, dass ich es vielleicht doch noch, mit ihr zusammen, erlebe...“

„Wir haben viele schwere Jahre hinter uns. Wir sind jetzt beide Anfang 50. Vor zehn Jahren hätte ich nicht geglaubt, dass es zwischen uns überhaupt jemals Sexualität geben würde, nun erlebe ich, wie sich langsam eine Knospe aus den grünen Blättern heraus drängt und ihre ersten Blütenblätter zeigt. Was ich da erlebe, ist ein so großes Geschenk, ein Wunder...“

Wenn Sie eine Pause brauchen, nehmen Sie sie! Das bedeutet nicht, die Innenanteile im Stich zu lassen, sondern für sich selber das zu tun, was nötig ist, um dann wieder ganz da sein zu können im Kontakt mit den Innenanteilen.

Erkennen Sie an, was Sie im gemeinsamen Kontakt leisten und dass es nötig ist, auch mal Pause zu haben, für sich und zum Auftanken!

Sie haben Ihre eigene Geschichte, Ihre eigenen Belastungen und Schwierigkeiten, die Sie bewältigen müssen. Das dürfen Sie, bei allem Beistand, nicht vergessen. Sie benötigen auch Kraft und Energie für Ihren eigenen Prozess. Vielleicht haben auch Sie eine traumatische Vergangenheit, von deren Folgen Sie heilen müssen.

Nicht multipel zu sein bedeutet nicht, keine Krisen oder Probleme oder seelischen Wunden oder Defizite zu haben.

Ihre eigene Heilung braucht Ihre Aufmerksamkeit und Zuwendung. Vernachlässigen Sie sich und Ihre Heilung nicht, weil Sie das Gefühl haben, dass Ihre eigenen Wunden nicht „schlimm genug“ sind, um sie lecken zu dürfen, im Vergleich zu denen des multiplen Menschen!

Alle Wunden benötigen ihre Zeit der Heilung, auch Ihre eigenen.

WICHTIG: Sorgen Sie gut für sich! Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Grenzen, und nehmen Sie sie ernst!

Gleichzeitig leben Sie den Innenanteilen damit vor, dass das Leben nicht nur Schattenseiten enthalten muss, sondern auch noch Licht und Wärme, Freude und Lachen und Glück da sein können. Das kann ihnen ein Stück Hoffnung geben, nicht aufzugeben, um auch erleben zu können, wie sich das anfühlt: leben und glücklich sein und sich freuen.

Buch-Tipps:

„Verbündete“ von Laura Davis

„Sexual healing“ von Wendy Maltz

„Tantra oder Die Kunst der sexuellen Ekstase“ von Margo Anand

Didi Lindewald

Leben ist...

Leben ist: Das Trauma hinten an stellen.
Leben ist: Leben ohne Schutt und Asche.
Leben ist: Freude empfinden.
Leben ist: Wärme fühlen.
Leben ist: Freunde haben.
Leben ist: Den Körper spüren.
Leben ist: mit meinem Partner zu leben.
Leben ist: Schöne Fantasien haben.
Leben ist: Wünsche haben.
Leben ist: Sich Wünsche erfüllen.
Leben ist: Veränderung.
Leben ist: Natur sehen und spüren können.
Leben ist: frei sein.
Leben ist: Frieden genießen.
Leben ist: ohne Zwänge sein.

Leben ist so vieles!

Komm' mit und lerne das Leben!

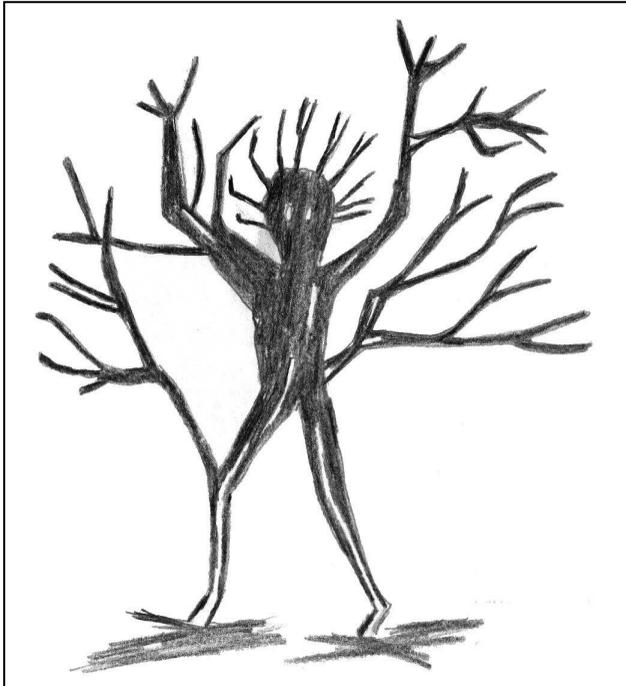
Es gibt einen Ausweg -
aus dem Trauma-Labyrinth!

Ich wünsche mir ein Leben,
nicht nur das Überleben,
das ich schon Jahrzehnte praktiziere.
Mein Schicksal und meine Geschichte
muss ich als solche annehmen.
Sie sind nicht veränderbar.

Doch mein HEUTE ist veränderbar!

Leben im Hier und Jetzt!
Ein gutes und ein erreichbares Ziel.

11 . BEGLEITUNG AUF BERUFLICHER ODER EHRENAMTLICHER EBENE



Was muss ich beachten?

Wenn Sie multiple Menschen auf beruflicher Ebene begleiten, dann hat das eine ganz andere Qualität und einen ganz anderen Inhalt als die Begleitung auf privater Ebene.

Sie begleiten diesen Menschen, weil es Teil Ihrer - bezahlten oder ehrenamtlichen - Arbeit ist und Sie und Ihre dafür investierte Zeit werden dafür entlohnt. Sie müssen zu Klienten eine professionelle Distanz wahren und trotzdem genug Empathiefähigkeit zum Begleiteten haben.

Machen Sie sich als berufliche BegleiterIn bewusst, dass Sie auch ein Teil der „Krankheit“ und des „Defizits“ verkörpern, als Teil des Gesundheitssystems, in das die multiple Frau durch ihre Symptome eingebunden ist. Sehen Sie sich als das, was Sie sind: eine BegleiterIn, die Unterstützung geben soll, damit das Team gesund und autonom den eigenen Alltag und das eigene Leben strukturieren und gesund erleben lernen kann.

Schreibübung:

Warum habe ich mich für diese Arbeit entschieden? Welche positiven und welche negativen Aspekte beinhaltet meine Arbeit? Warum mache ich diese Arbeit? In welcher Weise profitiere ich von der beruflichen Begleitung dieser multiplen Menschen? Wo und wie oft habe/ bekomme ich selber Austausch und Psychohygiene? Wie gut achte ich auf mich und meine eigenen Grenzen während und nach der Arbeit? Wie stark kann ich Berufs- und Privatleben voneinander trennen?

Vielleicht ist dies Ihr erster Kontakt mit einem multiplen Menschen? Oder haben Sie zum Thema MPS/ DIS schon mehrere Fortbildungen besucht, arbeiten bereits länger in diesem Gebiet und empfinden sich als Spezialist auf diesem Gebiet? Erweitern Sie weiterhin Ihr Wissen, gehen Sie zu Fortbildungen, tauschen Sie sich mit anderen aus!

Doch trotz Ihres gesamten Fachwissens dürfen Sie etwas sehr Entscheidendes nicht vergessen: Es gibt nicht pauschal „den“ multiplen Menschen, jeder Mensch und jeder der Innenanteile ist einzigartig

und ein ganz eigenes individuelles Wesen. Anstatt diesen Menschen in eine Schublade zu stecken, ist es notwendig, die Innenanteile, ihre Gesamtsituation in allen Bereichen und den jetzigen emotionalen, körperlichen, sozialen und finanziellen Stand behutsam in Erfahrung zu bringen und kennen zu lernen.

Der wichtigste Spezialist auf dem Gebiet MPS/ DIS ist der multiple Mensch mit allen seinen Innenanteilen und nicht Sie!

Beachten Sie die Grundbedürfnisse der Innenanteile, ohne dabei die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte des Überlebenden zu vergessen!

Von Betroffenen: „Was wir uns von Euch wünschen“:

- *Nehmt uns an in unserer Vielfalt ohne Ausschluss oder Ausgrenzung einer einzigen Innenpersönlichkeit.*
- *Habt Geduld! Seid bereit, uns über einen längeren Zeitraum zu begleiten.*
- *Nehmt Anteil an der uns widerfahrenen Gewalt, glaubt uns und gebt uns Raum, das Ungeheuerliche auszusprechen, zu malen und zu zeigen. Seid parteiisch.*
- *Gebt uns Sicherheit. Brecht den Bezug/ die Betreuung/ die Therapie nicht plötzlich und unerwartet ab. Spielt Eure Machtposition uns gegenüber nicht aus. Macht klare Zeitangaben, wenn uns nur wenig Zeit zur Verfügung steht miteinander.*
- *Holt unsere Innenanteile da ab, wo sie stehen.*
- *Akzeptiert unsere destruktiven Verhaltensmuster als Überlebenswege. Verurteilt uns deswegen nicht, sondern stärkt uns, damit wir andere Wege kennen lernen. Unterstützt uns bei der Lösung von Kontakten zu einem destruktiven Umfeld.*
- *Tauscht Euch mit Kollegen aus, informiert Euch über MPS/ DIS, besucht Fortbildungen zum Thema, baut mit am MPS-Info- Netzwerk. Lasst Euch nicht verunsichern von diffamierenden Bemerkungen.*
- *Bezieht uns in Eure Arbeit ein. Informiert uns über Eurer Ansicht nach notwendige Untersuchungen und gebt diese Infos auch schriftlich an uns. Besprecht mit uns, was Ihr wollt, er-*

arbeitet mit uns gemeinsam eine Zielsetzung und trifft schriftliche Abmachungen mit uns.

- *Bevormundet uns nicht. Aber besteht auf die Einhaltung von gemeinsam getroffenen Absprachen oder fordert deswegen ein Gespräch von uns.*
- *Seht nicht als oberstes Ziel die Fusion zu einer einzigen Person, sondern unsere Heilung von den Wunden der Vergangenheit und das Erlernen gesunder Verhaltensweisen, unabhängig davon, ob in einem System/ Team oder nach der Fusion zu einer Person.*
- *Vermeidet Zwangsbehandlungen.*
- *Greift nicht vorschnell nach Medikamenten oder dem Rezeptblock. Gebt Medikamente nur in akuten Notsituationen. Informiert uns, auch schriftlich, über Wirkungen und Nebenwirkungen der Medikamente. Seid dabei ehrlich. Macht Euch nicht strafbar, indem Ihr uns ohne unser Wissen Medikamente gegen unseren Willen gebt. Wir wollen nicht die Psychopharmaka- Dauerdämpfung ohne Lebensgefühl, ohne Höhen und Tiefen.*
- *Unterstützt nicht die Psychiatrisierung von DIS/ MPS, sondern helft uns beim Aufbau eines inneren Teams und bei der Heilung destruktiver Verhaltensmuster und Denkstrukturen, Depressionen und Ängste.*
- *Bringt uns nicht in eine Abhängigkeit von Euch, sondern unterstützt uns dabei, unsere Selbsthilfe- und Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und Kontakte zu anderen Innenanteilen im Innen und Außen aufzubauen, um die innere und äußere Isolation zu durchbrechen.*
- *Unterstützt uns dabei, mehr Macht für uns in der Bewältigung alltäglicher Lebensbelastungen zu gewinnen und auf die Wiederherstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags.*
- *Helft uns, unsere verschütteten Fähigkeiten und Stärken auszugraben und unsere eigenen Lebenswege und Lebensträume selbstbestimmt gestalten zu können.*
- *Seid transparent in Eurer Arbeit. Klärt uns über garantierte Rechte und verfügbare Dienstleistungen auf, gebt uns weiterführende Informationen.*
- *Gebt uns während des Gespräches Raum und Zeit für alle Innenpersönlichkeiten in diesem einen Körper. Wenn auch*

die Kinder die Möglichkeit zur Teilnahme am Gespräch haben sollen, ist es unterstützend, Decken, Kuscheltiere, Kissen etc. zu haben.

- *Nehmt unsere Stärken wahr, anstatt nur unsere Defizite zu sehen. Vertraut auf unsere Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen, die es uns ermöglichen, unser Leben auch in kritischen Situationen zu meistern.*
- *Verzichtet auf entmündigende Expertenurteile. Entwickelt mit uns eine gemeinsame Sprache.*
- *Unterstützt uns bei der Stärkung des Selbstwertgefühls einzelner Innenanteile und unseres Gesamtteams.*
- *Gibt uns instrumentelle Unterstützung durch praktische, verwirklichtbare Alltagshilfen und bei der Suche nach einem neuen Lebensrhythmus, einem neuen Lebensstil und einer veränderten Lebensroutine.*
- *Habt Respekt vor unserer eigenen Zeit und unseren eigenen Wegen. Lasst uns selber die Gestaltung unseres Lebensalltages kennen lernen und wählen.*

Schreibübung:

Welche Schwierigkeiten lassen sich in meinem Arbeitsbereich kurz- und langfristig wie beheben? Was muss ich dafür tun? Wo kann ich jetzt ansetzen?

Wie weit kann ich in meinem Arbeitsbereich Empowerment verwirklichen? Was macht es in meinem Bereich so schwierig, Empowerment in die Wirklichkeit umzusetzen?

Schwierigkeiten, um Empowerment in die Wirklichkeit umzusetzen:

- Wahrnehmung psychisch Kranker unter dem Blickwinkel ihres Nicht- Könnens
- der klinische Blick und Unterstellung von Behandlungsbedürftigkeit
- Klinische und nicht dem normalen Alltag entsprechende Atmosphäre in einer Einrichtung
- Überbetreuung
- PatientInnen zum „Kind“ machen
- PatientInnen schlüpfen selber in die Rolle des Kindes

- Unterforderung und zu geringes Vertrauen in die Fähigkeiten der PatientInnen

Für multiple Menschen, die in der Psychiatrie aufgenommen werden und dort mehr erleben sollen als eine Verwahrung, ist es, genau wie für die anderen Patienten, notwendig, eine andere Form von Psychiatrie einzuführen:

- Verzicht auf Zwangsbehandlungen, stattdessen Eigenverantwortung, Selbständigkeit, Freiwilligkeit
- Verzicht auf psychiatrische Krankheitsbegriffe
- so weit wie möglich Verzicht auf Psychopharmaka, stattdessen Anleitung, Probleme nicht zu betäuben, sondern zu lösen
- Intensive persönliche Betreuung, am besten Bezugsbetreuung
- Patiententelefone in einer Kabine auf jeder Station
- deutlich sichtbar auf jeder Station ein Anschlag, dass auf Wunsch Briefpapier, Briefumschläge, Briefmarken und Telefonkarten zur Verfügung gestellt werden
- Einzelzimmer
- Anklopfen vor dem Betreten des Zimmers und auf eine Antwort warten
- Anbieten eines täglichen Spaziergangs von mindestens einer Stunde Dauer unter freiem Himmel
- Einrichten einer Teeküche auf Station, dass PatientInnen sich zu jeder Zeit etwas zu trinken oder essen machen können, auch Flaschenwärmer in der Küche
- Zusammenarbeit mit Fachleuten und geeigneten Stellen
- generelle Akteneinsicht
- verlässliche Absprachen
- Demokratie und Mitspracherecht
- Angebot von Psychotherapie
- Eröffnen einer besseren Lebensqualität
- Transparenz in der Arbeit
- Angebote im kreativen Bereich und im Bereich Körperarbeit/ Körpererfahrung

- Mitarbeiter, die sich der erlebten und gelebten Gewalt stellen und die bereit sind, sich einzulassen auf die Begleitung eines multiplen Menschen in der Psychiatrie
- Anleitung zu Alltagsfähigkeiten, Einbeziehung der häuslichen und sozialen Situation und der Angehörigen,
- offen auf der Station ausliegendes Info- Material über Selbsthilfegruppen, Selbsthilfezeitungen und Literatur zum Thema
- Förderung des Austausches mit anderen Gleichbetroffenen

Was muss ich beachten beim Umgang mit Krisen?

Inzwischen gibt es in Deutschland (z.B. Bielefeld, Göttingen, Bad Wildungen) einige Kliniken und Einrichtungen, die sich auf die Behandlung und Begleitung von Überlebenden extremer Gewalt spezialisiert haben. Doch die meisten multiplen Menschen sind noch immer gezwungen, sich einzugliedern in die anderen Einrichtungen mit einem breiteren Spektrum. Dies hat sowohl für die Betroffenen als auch für die Mitarbeiter Vor- und Nachteile.

Noch immer ist es so, dass die häufigste Reaktion auf Krisen eine Notfallaufnahme in ein psychiatrisches Groß- Krankenhaus ist. Dadurch sind die Betroffenen erst einmal „aus dem Verkehr“ gezogen, ausgegliedert aus einer Gesellschaft, in der Regeln gelten, die von dieser Person nicht mehr befolgt worden sind.

Die meisten Krisen sind nicht plötzlich da, sondern entwickeln sich allmählich. Deshalb ist es wichtig, schon erste Anzeichen ernst zu nehmen, wie z.B. innere oder motorische Unruhe, Gefühle von Unsicherheit und Beklemmung. Um schon diese ersten Zeichen wahrnehmen zu können, ist ein regelmäßiger, kontinuierlicher Kontakt in kürzeren Zeitabständen und mit genügend Zeit für alle Innenanteile wichtig. Begegnungen mindestens einmal wöchentlich für 2-3 Stunden halten wir für empfehlenswert.

Für ambulant betreute Betroffene ist neben der festen Betreuung die Einrichtung eines Krisentelefon rund um die Uhr, also auch am Wochenende, wichtig, das ihnen die Sicherheit gibt, in Krisen anrufen zu dürfen und ernst genommen zu werden. Gleichzeitig müssen auch Angehörige und BegleiterInnen auf privater Ebene die Mög-

lichkeit haben, sich telefonisch zu melden, wenn sie Hilfe, Rat oder Unterstützung benötigen.

Je vertrauter Sie als berufliche BegleiterIn der betroffenen Innenpersönlichkeit sind und je besser Sie die eventuelle Gefährlichkeit der Situation einschätzen können, um so besser können Sie helfend und unterstützend in die Krise eingreifen. Besonders die Innenkinder benötigen in einer Krise eine kompetente und liebevolle Begleitung.

Krisenbetten in einer Einrichtung können oft eine psychiatrische Einweisung verhindern und gleichzeitig Hilfe außerhalb der Wohnung ermöglichen. Besonders für den psychiatriee erfahrenen multiplen Menschen ist ein Krisenbett sicher eine akzeptable Alternative, für kleinere Einrichtungen aber leider oft ein nicht zu bestreitender Kostenfaktor.

Klären Sie möglichst schon vor (!) der Krise gemeinsam mit dem gesamten System, welche genauen Maßnahmen in einer Krise erfolgen sollen.

Setzen Sie zusammen schriftlich einen Behandlungsvertrag auf, in dem Sie festhalten, wie die Innenanteile in einer Krise behandelt werden möchten, welche Maßnahmen ergriffen werden sollen und welche auf gar keinen Fall. Schließen Sie dabei auch soziale und organisatorische Fragen mit ein, wie z.B. die Sorge um Außenkinder und deren Versorgung in Krisenzeiten, die Bedürfnisse nach bestimmten Kontakten oder nach deren Ablehnung, Regelungen mit Arbeitgebern, Absagen von Terminen und Beantragung von Geldern.

Erkundigen Sie sich, ob es für den Fall einer Einweisung auch die Möglichkeit in Ihrer Stadt gibt, mit der Psychiatrischen Klinik einen Behandlungsvertrag zwischen dieser und der multiplen Frau abzuschließen. Unterstützen Sie die Frau in diesem Fall dabei, Kontakt mit der Klinik aufzunehmen und diesen Vertrag dort aufzusetzen. Ein solches Vorgehen ermöglicht den Innenanteilen, sich intensiv mit ihren bisherigen Erfahrungen in Krisen und den bestehenden Wünschen auseinander zu setzen und mit den Klinikmitarbeitern in einer für sie nicht bedrohlichen Situation ins Gespräch zu kommen, in denen ihnen respektvoll und interessiert begegnet wird.

Gehen Sie achtsam mit Ihrer eigenen Macht beim Zwang um! Entscheiden Sie Zwangsmaßnahmen stets bewusst und nie im Allein-

gang. Überprüfen Sie, ob es tatsächlich keine anderen Wege mehr gibt und ob wirklich jemand lebensbedrohlich gefährdet ist, so dass diese Maßnahme in dem Augenblick gerechtfertigt wäre!

Zwangmaßnahmen sind oft keine Lösung des bestehenden Problems, sondern eher ein deutliches Zeichen von Hilflosigkeit und Ohnmacht von Umfeld und/ oder BegleiterInnen. Denken Sie daran, dass jede erfolgte Zwangsmaßnahme zum weiteren Teil an Gewalterfahrung in der Geschichte eines schwer traumatisierten Menschen wird.

Schreibübung:

Welche Haltung haben Sie persönlich zu Zwangsmaßnahmen? Wann halten Sie sie für angebracht, wann nicht? Wann würden Sie für sich selber Zwangsmaßnahmen befürworten?

Wie erlebe ich mich als Ausführender von Zwangsmaßnahmen? Was macht es mit mir?

Stellen Sie sich die Gefühle von Menschen unterschiedlichen Alters in einer solchen Situation vor: Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Schmerz, Wut, Ärger, Unsicherheit. Besuchen Sie Fortbildungen zu dem Thema, tauschen Sie sich mit Kollegen über Ihre Gefühle aus, bemühen Sie sich um Sonderregelungen für multiple Menschen.

Wenn Sie einen multiplen Menschen ambulant betreuen, der nach PsychKG oder nach Antrag des gesetzlichen Betreuers/ Vormundes zwangseingewiesen werden soll, dann lassen Sie ihn mit dieser Situation auf keinen Fall alleine!

Zeigen Sie stattdessen, dass Sie ein so hohes Maß an Verantwortung haben, um in dieser Extremsituation beizustehen und so vielleicht sogar eine Gewaltanwendung durch Polizei oder Feuerwehrleute zu verhindern helfen können.

Ihre Aufgabe ist dabei nicht nur, den Innenanteilen beizustehen und die Innenkinder zu beruhigen, sondern auch, den Innenpersönlichkeit das Geschehen so transparent wie möglich zu machen. Die Innenanteile müssen wissen, was mit ihnen geschieht, wo sie hingebacht werden sollen und warum welche Maßnahmen ergriffen werden. Sie als Bezugs- und Vertrauensperson des gesamten Systems können dabei helfen und gleichzeitig die durch die Zwangseinwei-

sung und die daraus resultierenden Maßnahmen und entstandenen Verletzungen so gering wie möglich halten. Sie können eine vermittelnde Position zwischen Polizei/ Amtsarzt und den Innenanteilen sein und dabei helfend eingreifen, um aufkommende Konflikte zu lösen.

Falls Ihnen dies jedoch nicht möglich gewesen ist, während der Zwangseinweisung anwesend zu sein, dann ist es wichtig, danach so schnell wie möglich Kontakt aufzunehmen und den Betroffenen in der Einrichtung zu besuchen, um dort gemeinsam über die Zwangsmaßnahmen und die Einweisungssituation zu reden und über alle Rechte aufzuklären. Nehmen Sie die Gefühle der Innenanteile dabei ernst. Wenn es notwendig ist, dann werden Sie zum Sprachrohr für die Innenanteile. Besonders die Innenkinder brauchen Hilfe und Unterstützung, wenn sich die erwachsenen Innenanteile nicht in der Lage fühlen, in dieser Situation gut für sie zu sorgen.

Durch eine Zwangseinweisung ist der Betroffene zwar - erst einmal - aus der Gefährdungssituation entfernt worden, aber gleichzeitig verändert sich die gesamte Lebenssituation: Er befindet sich an einem fremden Ort zwischen fremden Menschen, umgeben von fremden Sinneseindrücken und vielen den Innenanteilen unverständlich erscheinenden Regeln, Maßnahmen und Ritualen. Selten wurde vor der Zwangseinweisung geklärt, ob diese Einweisung wirklich von therapeutischem Nutzen sein wird.

Durch den Aufenthalt in der Klinik entsteht eine Isolation zur Außenwelt und oft auch eine Isolation in der Innenwelt, weil sich Innenanteile, die die Situation nicht aushalten können, zurückziehen müssen, um sich zu schützen. Wichtige Bezugspersonen werden manchmal ausgeschlossen von dem, was in der Klinik geschieht. Durch den Aufenthalt in der Klinik kann es zu neuen Symptomen kommen, als Reaktion auf den Verlust des privaten Raumes und der Individualität, als Reaktion auf das völlige Eingebundensein in den Klinikalltag und in die Gruppe der Mitpatienten als künstliche Lebensgemeinschaft.

Für Mitarbeiter im stationären Bereich ist es zwingend notwendig, alle Zwangsmaßnahmen (Fixierung, Isolation, Medikamente) genauestens zu dokumentieren und nach der Krise mit den Innenanteilen zu besprechen. Dabei geht es nicht nur um rein sachliche In-

formationen, sondern auch um Ihre eigenen Gefühle und um die der Innenanteile, um das Verdeutlichen von Zielen und Absichten des eigenen Handelns.

Denken Sie daran, dass sich in diesem Körper auch Innenkinder befinden, die erleben, wie dieser Körper festgebunden wird und die die Isolation in Angst und Schrecken versetzen kann, weil sie in der Vergangenheit schwer traumatisiert sind und jetzt erneut eine Traumatisierung erleben. Erklären Sie ihnen in kindgerechter Sprache, was geschieht. Versuchen Sie, alle Zwangsmaßnahmen so gering wie nötig zu halten.

Angehörigenarbeit

Oft fühlen sich Angehörige stark verunsichert, isoliert, überfordert, verängstigt und/ oder wütend. Es ist wichtig, sie in Gespräche und Maßnahmen mit einzubeziehen und sie ernst zu nehmen als einen dritten Gesprächspartner, um gemeinsame Konflikte, Fragen und Unsicherheiten im Umgang miteinander zu klären oder mit den Angehörigen im Einzelgespräch, um deren Gefühle und Probleme im Kontakt mit dem multiplen Menschen zu beleuchten und zu reflektieren, aber auch, um gemeinsam Entlastungsmöglichkeiten für die Angehörigen zu erarbeiten.

Gleichzeitig muss ein wichtiger Aspekt der Angehörigenarbeit sein, ihnen zu vermitteln, was es bedeutet, multipel zu sein und geworden zu sein und was das für das Miteinander und das Leben im Heute bedeutet, aber auch, offen zu sein für ihre eigenen Erfahrungen und Beobachtungen

geleitete Selbsthilfegruppen

Eine geleitete Selbsthilfegruppe bietet Betroffenen die Möglichkeit der Begegnung in einem geschützten Rahmen.

Eine Selbsthilfegruppe ist eine gute Möglichkeit, die äußere Isolation zu durchbrechen und da sein zu dürfen, mit allen Innenanteilen. Eine anfangs geleitete Gruppe kann sich später zu einer autonomen Selbsthilfegruppe entwickeln, wenn sich Strukturen und ein Gruppengefüge entwickelt haben, wenn vorher klare Absprachen getroffen worden sind, für welchen Zeitraum die Leitung die Gruppe be-

gleiten wird und ab wann sie sich aus dem Gruppengeschehen lösen kann.

Es ist sinnvoll, einen festen Rahmen zu entwickeln, um einen gemeinsamen Anfang und ein gemeinsames Beenden des Treffens zu gestalten. Aktuelle Bedürfnisse der Teilnehmer sollen angesprochen und wenn möglich auch befriedigt werden.

Voraussetzungen für die Teilnehmer:

- Selbstverantwortung tragen zu können
- bereit sein, sich auf die Gruppe und das, was sich während des Gruppenprozesses entwickelt, einzulassen
- genügend innerer Kontakt, dass keine unkontrollierten Wechsel während des Treffens geschehen
- Fähigkeit, sich an Gruppenregeln zu halten
- Bereitschaft, auf jegliche äußere Gewalt zu verzichten
- Bereitschaft, die anderen Teilnehmer bei Grenzüberschreitungen und Störungen von innen zu informieren, sie zu akzeptieren und sie ausreden zu lassen

Gruppenvoraussetzungen:

- feste, geschlossene Gruppe – maximal sechs Betroffene
- nichtprivater, geschützter Raum
- Zeitspanne von drei bis vier Stunden
- klare und für alle verbindliche Absprachen über Ziele, Verlauf und Inhalt der Treffen
- abklären, ob die Teilnehmer anonym bleiben oder sich mit ihrem äußeren Namen anreden lassen wollen und ob sie sich nicht offiziell „Selbsthilfegruppe für Menschen mit multipler Persönlichkeit“ nennen wollen, sondern einen anderen Namen finden möchten
- Wenn Grenzen überschritten werden, deutlich „Stop“ sagen und das so vereinbaren miteinander
- Decken, Spielzeug, Plüschtiere etc. für die Kinder da haben, miteinander eine positive räumliche Atmosphäre schaffen

Voraussetzungen für die Leiter:

- im Vorfeld bereits Erfahrung in der Arbeit mit multiplen Menschen
- transparent in der Arbeit, ehrlich, offen und verbindlich
- Vorgespräche mit den multiplen Frauen im Einzelgespräch
- sich nicht unentbehrlich machen wollen, sondern die Selbstheilungskräfte und die Autonomie aller Innenanteile unterstützen
- gemeinsam mit den Teilnehmern Strukturen entwickeln und die Entstehung eines Gruppengefüges unterstützen

ERFAHRUNGSBERICHTE VON BEGLEITERN

Vera, Sozialpädagogin, ehemalige Mitarbeiterin in einer betreuten Wohngemeinschaft für psychisch Kranke:

Diese Stelle war meine erste nach dem Studium, eine 20- Stunden-Stelle, sie war von vornherein auf ein Jahr befristet. Ich hatte sechs Frauen aus verschiedenen Wohngemeinschaften in der Bezugsbetreuung, dazu kamen dann Büroarbeit, Hausgespräche mit den Bewohnern aller Wohngemeinschaften und Teamsitzungen mit meinen drei anderen Kolleginnen, die ebenfalls in der Bezugsbetreuung eigene Patienten hatten.

Ich hatte wenig Kenntnisse über psychische Erkrankungen, wollte mir aber viel anlesen und an Fortbildungen teilnehmen, ich hatte bei fast allen Bezugspatienten bald ein recht gutes Gefühl, was unser Miteinander betraf. Nur bei Frau P. hatte ich große Schwierigkeiten. Manchmal hatte ich das Gefühl, einer völlig Fremden gegenüber zu sitzen, dann wieder das Gefühl, mitten im Gespräch völlig den Zugang zu ihr zu verlieren, obwohl ich gerade noch das Gefühl hatte, in ihre Nähe zu kommen. Sie war so anders wie die anderen Frauen und glich ihnen doch gleichzeitig in Facetten. Mit der Diagnose, „Verdacht auf multiple Persönlichkeit“, konnte ich zuerst überhaupt nichts anfangen, mühsam habe ich mir Informationsmaterial besorgt, alles sehr dürftig. Nach meinen Informationen hatte ich für sie

nicht genug Zeit zur Verfügung, aber ich wusste auch nicht, wie ich die Situation hätte verbessern können, denn auch die anderen Frauen benötigten ja meine Zeit.

Bald schon spürte ich, dass ich ihr nicht gerecht werden konnte. Dazu kam eine starke Unsicherheit, ihr gegenüber, denn ich wusste für mein Empfinden auf der einen Seite zu wenig, auf der anderen Seite hatte ich gelesen, dass Psychopharmaka auch auf die gesunden Anteile negative Auswirkungen hatten, dass da verletzte Kinder waren, die Unterstützung benötigten. Aber wie hätte ich ihnen etwas geben können, mit dem Wissen, sie schon so bald wieder verlassen zu müssen, durch den befristeten Vertrag? Ich fühlte mich ohnmächtig und hilflos. Fast erleichtert habe ich dagegen den Kontakt mit den anderen Bewohnerinnen erlebt, wo ich das Gefühl hatte, auch in diesem einen Jahr an ihrer Begleitung wirklich beteiligt gewesen zu sein, sie effektiv unterstützt zu haben und wirklich etwas geleistet zu haben.

Bei Frau P. dagegen habe ich versagt. Oder das System hat versagt. Wir haben uns 1- 2 mal/ Woche zum Einzelgespräch für knapp eine Stunde getroffen, dann habe ich sie in den Hausgesprächen erlebt, ohne ihr nahe gekommen zu sein. Ich habe nichts Positives bei ihr bewirkt. Irgendwann habe ich wohl auch aufgegeben, mit dieser Zeitbegrenzung vor Augen. Oft habe ich mit ihr reden müssen, dass sie die Medizin nehmen muss, weil das Teil des Betreuungsvertrages ist, gleichzeitig war ich dabei unsicher, ob das so richtig war, was meine Vorgesetzte da von mir gefordert hat. Ansonsten hatten unsere Gespräche, wenn ich sie jetzt erinnere, kaum Inhalt, keine Tiefe. Es ist schade, gleichzeitig war ich froh, dass sie meine einzige Bezugspatientin mit dieser Verdachtsdiagnose war.

Meiner Meinung nach hatte eine Frau wie Frau P. in einer solchen Wohngemeinschaft kaum Chancen auf Wachstum, denn zu den anderen Frauen hatte sie durch ihr den anderen seltsam erscheinendes Verhalten kaum Kontakt, sie wirkte auf die anderen eher wie eine Spinnerin, dabei bewunderten sie sie gleichzeitig für ihre Fähigkeit zu singen, Gedichte zu schreiben und zu malen, es war so eine seltsame Mischung aus Bewunderung und Verachtung. Und ich als ihre Betreuerin hatte nicht genug Zeit für sie. Ich hätte ihr gewünscht, irgendwo sein zu können, wo sie wirklich als ganze Person gesehen, geachtet wird und sich mit Gleichbetroffenen hätte austauschen können. Das hätte ihr sicher dieses Gefühl von Andersar-

tigkeit genommen und ihr geholfen, sich nicht als krank in dem Sinne zu erleben, wie sie in dieser Einrichtung abgestempelt war.

Petra, Leiterin einer Selbsthilfe - Gruppe für in der Kindheit missbrauchte Frauen:

In unserer Gruppe gibt es sechs Teilnehmerinnen, zwei davon sind multipel. Es ist eine feste Gruppe, die sich regelmäßig einmal/ Woche trifft. Anfangs war es für diese beiden Frauen schwierig, sich so sein lassen zu können, in der Gruppe, die schon bei den ersten Treffen erfahren hatte, dass dieser Körper von mehreren Innenanteilen geteilt wird, während die anderen Frauen sehr offen und achtsam waren.

An mich als Leiterin stellt es eine große Anforderung, die Innenanteile einzubeziehen und gleichzeitig erlebe ich es als Bereicherung für die anderen Frauen, wenn wir mit Murmelbahnen, Schminke, Legosteinen o.ä. die inneren Kinder ermuntern zum Spielen und dann diese Innenkinder heraus kommen und die anderen Frauen durch ihre Begeisterung mitreißen. Ich denke, dass alle voneinander profitieren, alle voneinander lernen, doch spüre ich gleichzeitig die Diskrepanz in der erlebten Gewalt oder Aussagen der nicht- multiplen Frauen wie "Bei mir war das ja nicht so schlimm wie bei A. oder M." Ich möchte, dass die Frauen sich mit ihrer Geschichte ernst nehmen, ihre eigene Verletzungen sehen, die auf ihre Weise auch schlimm sind, irgendwann, denke ich, kann man gar nicht mehr von schlimmer sprechen, da ist Missbrauch für mich das klassische Beispiel, das ist dann nur noch eine andere Tönung, eine andere Nuance.

Ich empfinde die Mischung der Gruppe zum einen positiv, aber andererseits sehe ich auch, dass die Problematiken und die Vorzüge des Multipelseins dadurch gar keinen Raum haben, für die Frauen, wie in einer reinen Gruppe von Multiplen. Aber ich sehe auch, wie die anderen Frauen so etwas wie ein Puffer sind, das mich schützt, vor der völligen Auseinandersetzung mit dem Multipel- Sein dieser Frauen.

Brigitte, Krankenschwester, Mitarbeiterin in einer sozialpsychiatrischen Einrichtung für ambulante Betreuung der PatientInnen in den eigenen Wohnungen:

Eine meiner Aufgaben ist das Ausfahren von Psychopharmaka am Morgen. Dazu habe ich pro Patient 15 Minuten Zeit, einschließlich Fahrt und Dokumentation. Schon für die Durchschnittspatienten reicht das nicht an Zeit, aber nun fahren wir seit ein paar Monaten auch eine multiple Frau an, die wir über die Psychiatrie bekommen haben. Damit geht es mir noch schlechter als schon vorher mit dieser Arbeit. Ich weiß, dass das nicht reicht! Und trotzdem kann ich nichts machen, gegen diese Struktur, gegen diese Bestimmungen, die in Patienten nur eine Geldquelle sehen, aber nicht die Not und den Redebedarf, ich fühle mich ohnmächtig und hilflos. Mehr und mehr spüre ich, dass ich mir eine andere Arbeit suchen will, es machen werde, nicht wegen der Konfrontation mit der multiplen Frau, sondern weil ich nicht reden kann, mit ihnen und wegen meinem schlechten Gewissen und wegen meiner Wut auf dieses menschenverachtende und profitgierige System, von dem ich ja ein Teil bin, so lange ich diese Arbeit mache. Ich könnte manchmal kotzen deswegen. Hätte ich mehr von diesen PatientInnen, ich wäre schon längst weg von dieser Arbeitsstelle!

Ich denke, dass gerade diese Menschen Zeit brauchen, damit sie sich zeigen können, mit dieser Form von Arbeit drücken wir alles nur noch schlimmer runter, machen sie zu einem von vielen Fällen, zu einer Medi- Gabe, die eben nur so wenig Geld bringt, dass mehr an Zeitaufwand uneffektiv ist, für die Organisation.

Veronika, Mitarbeiterin in einem Wohnheim für psychisch Kranke:

Ich betreue als Bezugsbetreuerin in einer Wohneinheit mit acht Frauen. Bei zweien dieser Frauen besteht der Verdacht auf multiple Persönlichkeit, nachdem ein paar Monate die Diagnose Borderliner zur Debatte stand. Noch ist nicht genau geklärt, ob der Verdacht richtig ist. Die beiden Frauen zeigen starke Beziehungsstörungen, schneiden sich die Arme auf, in manchen Momenten sind sie zugänglich, dann wieder aggressiv abweisend, hinzu kommen extre-

me Stimmungsschwankungen und Wechsel im Verhalten von völlig infantil bis einsichtig und erwachsen.

Nach meinem Gefühl sprengen diese beiden Frauen völlig den Rahmen unserer Wohneinheit. Sie fordern von mir, im Vergleich mit den anderen, zu viel an Zeit und Intensität, sabotieren gemeinschaftliche Veranstaltungen, trotz aller Gespräche ist keine Veränderung in ihrem Verhalten für mich erkennbar. Ich halte es für sinnvoller, so schwer traumatisierte Frauen in einer speziellen Einrichtung mit einem anderen Personalschlüssel unterzubringen, die sich darauf spezialisiert hat. Da können sich dann Mitarbeiterinnen und Bewohnerinnen besser aufeinander einstimmen, durch das ihrem Verhalten und ihren Bedürfnissen mehr zugeschnittene Konzept kann man nicht nur den Frauen der gesamten Wohneinheit und den Betroffenen gerechter werden, sondern auch den Mitarbeiterinnen, bei denen so, wie bei uns, leicht eine Überforderung entstehen kann.

Sybille, Sozialpädagogin, Mitarbeiterin in einer Beratungsstelle:

In meiner Arbeit werde ich mit einer Vielfalt von erlebter und gelebter Gewalt gegen Frauen und Mädchen konfrontiert. Momentan begleite ich auch zwei multiple Frauen. Es ist eine sehr anstrengende Arbeit, denn ich werde mit der Gewalt dieser Frauen konfrontiert, ich erlebe meine eigenen Gefühle dabei, die ich aushalten und anschauen muss, ich spüre meine Ohnmacht. Immer wieder muss ich auf mich aufpassen, darauf achten, meine KlientInnen nicht mit nach Hause zu nehmen, sondern sie im Büro zu lassen und nach Dienstschluss wirklich nur bei mir zu bleiben und nicht bei ihnen. Vieles ruft in mir Wut, Ekel, Schmerz hervor, oft kann ich immer noch nicht begreifen, dass so etwas geschehen kann, mit kleinen Kindern. Ich musste erst einmal damit fertig werden, dass in dieser Welt so Unvorstellbares wirklich geschieht, das hat mein Weltbild in den ersten Jahren schlimm erschüttert. Ich denke schon, dass auch das, was ich so erfahre, für mich ein Trauma ist, von dem ich mich immer wieder neu erholen muss. Ohne den Austausch mit meinen Kolleginnen könnte ich diese Arbeit gar nicht machen, auch so habe ich immer mal wieder das Bedürfnis nach Abstand, nach Distanz, was ich mir anschauen und bearbeiten muss, um diese Frauen wirklich effektiv weiter begleiten zu können.

Manchmal wollen die Innenanteile ganz viel Körperkontakt, manchmal reagieren sie aggressiv auf kleinste Annäherungen. Ich muss auch auf meine eigenen Grenzen achten, dabei, muss in mich hinhören, wie viel ich zu geben bereit bin, wo meine Grenzen überschritten werden durch zu viel Aggression oder zu viel an Nähe. Das wichtigste, glaube ich, ist die Selbstbeobachtung, um wirklich wahrhaftig mit den Innenanteilen arbeiten zu können und ihnen gegenüber ehrlich zu sein.

Gerade in dieser Arbeit ist es schwer, diese Gratwanderung zu machen, sich nicht zu verstecken hinter professioneller Distanz, aber auch nicht in der Symbiose mit der Frau zu verschmelzen, nicht zu versuchen, Mutter oder Retterin zu sein, sondern eben nur eine Begleiterin. In unserer Einrichtung thematisieren wir es immer wieder, um uns selber klar zu werden über die eigene Rolle, über das Machtverhältnis zu der Betroffenen, über das Maß an Distanz und an Engagement.

Für mich ist es gut, auch in anderen Bereichen arbeiten zu können, mit Frauen mit anderen Problematiken und Geschichten. Ich glaube, dass es mich überlasten würde, wenn ich rund um die Uhr mit verschiedenen multiplen Frauen arbeiten müsste oder dass es mir zu viel an Mitgefühl und Zuversicht nehmen würde. Aber andere Frauen können da ganz anders empfinden. Ich denke da an eine Kollegin aus einer anderen Einrichtung, die nur mit schwer traumatisierten Frauen arbeitet und die sich so ganz besonders intensiv in diese Thematik knien konnte, während ich auf verschiedenen Hochzeiten tanze. So habe ich manchmal einen anderen Blickwinkel als SpezialistInnen, was mal von Vorteil sein kann und mal von Nachteil. Wichtig ist, dass ich immer transparent bin in meiner Arbeit, mir und den Betroffenen gegenüber und dass ich stets bereit bin zu reflektieren. Aber das gilt ja genau so für mich wie für die völligen Fachleute in dem Gebiet.

Ich glaube nicht, dass es da ein Besser oder Schlechter gibt, eher ist es so, dass jeder für sich entscheiden muss, was sein Weg ist. Aber ich kann mir vorstellen, dass Betroffene sehr von diesen SpezialistInnen profitieren, auch wir alle, die KollegInnen, von deren Fachwissen, aber wir alle profitieren auch von den Betroffenen, von ihrer Lebensgeschichte, von ihrem Mut zu heilen und uns dabei ein Stück des Weges mitgehen zu lassen.

12. UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

NOTFALL – LISTE für Betroffene

- ATMEN!!!
- Hinschauen, welche Gegenstände ich im Raum/ um mich herum wahrnehme, lauschen, welche Geräusche ich höre
- mir sagen: es ist HEUTE!
- Körperposition verändern: Aus dem Liegen mich erheben ins Sitzen, aus dem Sitzen ins Stehen, aus dem Stehen in die Bewegung, Raumwechsel
- Handinnenflächen aneinander reiben, Coolpack in die Hand nehmen oder Eiswürfel oder kaltes Wasser über die Hände laufen lassen
- Angenehme oder unangenehme Düfte, Mentholbonbons lutschen
- Imaginationsübungen machen: Tresorübung, innere Helfer, sicherer Ort
- Sich Hilfe holen innen und/ oder außen (Telfonliste sichtbar neben dem Telefon oder Nummern eingespeichert haben), niemals ehemalige Täter anrufen
- körperliche Betätigung, Bewegung, Sport
- malen, schreiben, modellieren u.ä.
- Ablenkung: Musik, ein Buch, Bilder anschauen, ein Film schauen
- Gegengewichte und wichtige Menschen bewusst machen, für die es sich lohnt zu überleben, auch diesen Moment
- Eine Erinnerungskiste mit guten Erinnerungen oder ein Sonnenbuch anschauen
- Sich ins Bett verkriechen, vielleicht mit einem Plüschi und/ oder einer heißen Schokolade
- Bedarfsmedikation
- Horrorlose nutzen
- Notfallkiste nutzen

Horrorliste:

Immer mit den ersten Punkten der Notfall- Liste beginnen, bevor die Horrorliste benutzt wird! Für den Fall von Selbstverletzungsdruck Alternativen zu schlimmer Selbstverletzung aufschreiben, die den

Körper weniger schädigen. (z.B.: nicht mit dem Cutter tief ins Fleisch schneiden, sondern nur vorsichtig mit einer Nadel über die Haut ritzen, damit es ein bisschen blutet)

Notfall – Kiste:

In Krisen kann es sehr hilfreich sein, eine bereits fertig zusammengestellte Notfall – Kiste zu haben. Diese Notfallkiste befindet sich an einem gut zugänglichen Ort und es kommt dort alles hinein, was im Notfall unterstützend helfen kann. Für unterwegs ist ein kleines Notfallpaket hilfreich.

IMAGINATIONSÜBUNGEN

Imaginationsübungen haben heilende Kräfte. Die Imaginationsübungen sind um so hilfreicher, je öfter sie im Alltag als Übung fest eingebaut sind.

Manchmal braucht es seine Zeit, bis sich Bilder aufbauen. Deshalb muss man es mehrere Male versuchen oder zu einer anderen Übung übergehen, mit der es leichter gehen mag.

Erst einmal reicht es, neben der Tresorübung eine weitere Übung zu erlernen. Immer daran denken: lieber Mäuseschritte machen als in eine Überforderung zu kommen!

CD- Empfehlungen: Imaginationsübungen von Michaela Huber und von Frau Reddemann

NOTFALL- Übung: Tresorübung:

Atme tief ein und aus! Stelle Dir einen abschließbaren Tresor mit vielen abschließbaren Schubladen vor. Nimm eine Erinnerung oder ein Gefühl aus der Vergangenheit, das Dich jetzt zu überrollen droht und packe es in eine leere Schublade. Schließe die Schublade danach. Verschließe den Tresor und lasse ihn an einem sicheren Ort zurück. Schau den Inhalt evtl. in der Therapie an.

Grundübung:

damit immer anfangen! Tief ein und aus atmen! Sich bewusst auf das Atmen konzentrieren. Wenn möglich, auch den Körper in Ge-

danken von oben bis unten durchgehen: Spüre, wie Du stehst/ sitzt/ liegst. Verweile bei den einzelnen Körperabschnitten. Komme dabei immer mehr zu innerer Ruhe.

Schutz: sicherer Ort:

Stelle Dir in der Phantasie einen Ort vor, an dem Du sicher sein kannst. Füge bei jeder Übung ein bisschen mehr dazu, was an diesem Ort ein gutes Gefühl machen kann. Achte auf Farben, Gerüche, Temperatur. Finde heraus, ob es dort hilfreiche Wesen (nur Phantasiewesen!) gibt. Bevor Du diesen Ort wieder verlässt: Verankere ihn mit einer Bewegung/ Geste. Bei Bedarf kannst Du ihn immer wieder rufen, auch mit Hilfe dieser Bewegung/ Geste.

Schutz: Der Beschütz-mich- Hund: Stelle Dir einen Hund an Deiner Seite vor. Dieser Hund ist bei Dir, er beschützt Dich. Verankere ihn mit einer Bewegung/ Geste. Bei Bedarf kannst Du ihn immer wieder rufen, auch mit Hilfe dieser Bewegung/ Geste.

Schutz: Lichtzylinder: Stelle Dir beim Ausatmen einen Lichtwirbel vor, der aus Deinem Bauch heraus kommt und Dich wie ein Zylinder schützend einhüllt.

Schutz: Lichtglocke: Stelle Dir beim Ausatmen vor, wie ein Licht aus Deinem Scheitel austritt und Dich von Kopf bis Fuß in ein schützendes Licht einhüllt.

Wohlfühlort: Innerer Garten: Stelle Dir einen Garten vor, zu dem nur Du Zugang hast. Hat er eine Begrenzung? Und wenn ja, wie sieht diese aus? Wandere durch den Garten und nimm alles Schöne wahr. Gibt es Wasser? Welche Bäume und Blumen entdeckst Du? Sehen, riechen, fühlen, alles, was sich gut anfühlt. Suche Dir einen schönen Platz zum Verweilen. Möchtest Du ein hilfreiches Wesen in diesen Garten einladen? Was brauchst Du, damit es Dir dort gut geht? Bleibe, so lange Du möchtest, so lange es Dir gut tut.

Innere Helfer: Stelle Dich bequem hin. Dann atme tief ein und aus und denke an Dein Problem oder an die zu bewältigende Aufgabe. Du hast nun die Möglichkeit, HelferInnen an Deine Seite zu stellen, die Dich unterstützen und begleiten. Wenn nicht alle HelferInnen bei

dieser Übung vor Dir auftauchen, so ist das trotzdem in Ordnung. Manchmal kann es auch eine Weile dauern, bis Du in der Lage sein wirst, inneren Helfern erlauben zu können, an Deiner Seite zu stehen.

Stelle Dir an Deiner rechten Seite einen Menschen oder ein Wesen vor, durch den/ durch das Du etwas Gutes, Unterstützendes erfahren hast. Spüre bei dieser Innenpersönlichkeit und auch bei den folgenden nach, wie es sich anfühlt, diese Innenpersönlichkeit/ dieses Wesen an Deiner Seite zu haben.

Stelle hinter Dich ein Tier, das Dich beschützen und stärken wird.

Stelle vor Dich eine Innenpersönlichkeit aus dem öffentlichen Leben, eine Film – oder Romanfigur z.B.

Stelle an Deine linke Seite Dich, als starke Innenpersönlichkeit, die diese Aufgabe meistert/ in Angriff nimmt.

Fühle Dich unterstützt und begleitet. Nun stelle Dir das Problem/ die Aufgabe erneut vor, aber nun hast Du Deine inneren Helfer bei Dir. Verankere sie mit einer bestimmten Geste.

BEWEGLICHE INNERE LANDKARTE

Material: eine große farbige Pappe, verschiedenfarbiges Papier, Stecknadeln, Aufkleber, bunte Stifte

Anleitung: Für jede Innenpersönlichkeit, die bekannt ist, ein Stück Papier ausschneiden, mit Symbolen und/ oder Beschreibungen versehen. Das Stück Papier mit der Stecknadel auf die Pappe pinnen.

So kann die innere Landkarte wachsen und sich verändern. Wenn das Stück Papier für manche Innenanteile zu klein wird, kann ein zusätzlicher bunter Bogen für einzelne Innenanteile gestaltet werden.



NACHWORT für Begleiter

Die Begegnungen mit multiplen Menschen wird auch in Ihnen etwas berührt und Ihr Weltbild verändert haben.

Die Frage nach dem „Warum?“ bleibt unbeantwortet! Warum machen Menschen so etwas Schreckliches, mit Kindern? Warum geschehen solche Dinge auf dieser Welt? Es gibt Fragen, auf die wir keine wirklichen Antworten finden. Gewalt an Kindern macht uns sprachlos und fassungslos und wütend.

Antworten wie „Sie wussten es nicht besser“ oder „Sie waren selber Teil eines kranken Systems“ können manchmal helfen, die Taten der Täter rational zu erklären. Aber diese Antworten können uns nicht helfen, Unfassbares wirklich zu begreifen.

Immer wieder wird es Momente geben, in denen wir als Begleiter hin und her pendeln, zwischen Ohnmacht und Rachephantasien...

Es ist ungewiss, welche Zukunft die Innenanteile haben werden und somit auch, wie sich das Miteinander zwischen Ihnen und den Innenanteilen weiter entwickeln wird.

Aber je weiter sich die Innenanteile in eine gesunde Zukunft bewegen, desto weiter werden Sie sich auch gemeinsam in ein neues und unbekanntes Land begeben.

Die Gegenwart wird immer weniger von der Vergangenheit überschattet werden, stattdessen eröffnet sich Ihnen ein völlig neuer Horizont, hinter dem Sie miteinander Neues ausprobieren und wirklich da sein können, mit allen Ihren Stärken und Schwächen. Gewalt in der Gegenwart wird immer mehr zur Vergangenheit oder zu einer Ausnahmesituation.

Die Kräfte konzentrieren sich nicht mehr auf den Heilungsprozess, sondern auf das Leben und auf das Begreifen und Wahrnehmen der eigenen Grenzen, die durch die traumatischen Erfahrungen viel geringer sind als die von Menschen ohne diese Gewalterfahrungen. Zusehends spüren die Innenanteile in sich die Erlaubnis, sich den Raum nehmen zu dürfen, ihre Grenzen zu zeigen und mit ihnen zu leben.

Gleichzeitig werden Sie immer mehr wahrgenommen mit Ihren eigenen Ängsten, Bedürfnissen und Wünschen, ohne dabei ständig

mit Tätern verwechselt zu werden. In allen Bereichen des Miteinanders verbessert sich das gemeinsame Leben, irgendwann ist die Zeit des Chaos wirklich vorbei.

Jetzt kommt es nur noch zu gelegentlichen Krisen, wenn Stress zu groß wird, wenn Grenzen überschritten oder verletzt werden oder wenn durch Trigger Flashbacks ausgelöst werden.

Das Ich der Betroffenen bleibt fragil, trotz aller Therapie. Doch es hat sich viel verändert zum Positiven seit der Diagnosestellung.

Sie werden begreifen: die Narben der Vergangenheit lassen sich nicht abstreifen wie eine zu eng gewordene Schlangenhaut, aber es ist möglich, trotzdem zu leben. Gut zu leben.

Vielleicht ist nicht alles so geworden, wie Sie es sich gewünscht haben, aber vielleicht wird es trotzdem gut, auf eine ganz andere Weise.

Bleiben Sie auf dem Weg – und bei sich selber.

Mit allen guten Wünschen,

Sabine Marya

Schmetterlingszeit!

Und ich erlebte,
wie sich diese auf dem Boden
kriechende Raupe
in einen bunten Schmetterling verwandelte,
der sich zu mir in die Lüfte erhob.
Und gemeinsam lernten wir fliegen!

NACHWORT für Menschen mit MPS

Nicht nur Euer Leben steckt zu Beginn der Heilung im Chaos, sondern auch das der Menschen, denen Ihr nahe steht. Genau so, wie Ihr nichts dafür könnt, dass Euch in der Kindheit so schlimme Dinge angetan wurden, so können diese Menschen nichts dafür, dass Sie jetzt Euer Chaos miterleben. Vielleicht kann dieses Buch eine Möglichkeit sein, in den offenen Dialog zu treten mit den Menschen aus Eurem Umfeld.

Für manche Begleiter ist dieses Chaos so schlimm, dass sie es nicht mehr aushalten können. Das ist nicht Eure Schuld, sondern die der Täter.

Spürt Euren Schmerz, aber auch die Verletzlichkeit Eures Gegenüber. Lasst diesen Menschen gehen, anstatt in alte Dramen zu verfallen und einander zu verletzen.

Ich wünsche Euch Mut, sich einzulassen auf Menschen, die den Mut und die Stärke haben, Euch begleiten zu können, trotz ihrer eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, trotz ihrer eigenen Geschichte.

Nehmt Euch in Eurer Vielfalt wahr und diese Menschen in ihrer Einzigartigkeit, mit allen ihren Stärken und Schwächen, die sie in Euer Miteinander einbringen. Miteinander kommunizieren und dabei gemeinsam weiter gehen, wobei Ihr alle voneinander lernen und profitieren könnt.

Mit dem Ziel vor Augen, zusammen einer gesunden und lebendigen Zukunft entgegen zu gehen... Schmetterlingsgefühl!

Mit allen guten Wünschen,

Sabine Marya.

Eine Geschichte für Euch von einer Betroffenen:

Es war einmal eine alte Frau, die lebte allein und zurückgezogen am Waldrand in einer schäbigen Hütte. Die Menschen im Dorf sagten ihren Kindern: „Geht nicht dorthin zu der alten Frau, sie ist eine garstige Hexe!“ Manche von den mutigen Jungen gingen trotzdem zu ihr und warfen Kieselsteine an ihr Fenster, bis sie herauskam und mit dem Besen drohte. Dann rannten sie schnell weg. Die alte Frau würde sie ohnehin nicht erwischen, denn sie war viel zu langsam.

Eines Tages, spät am Abend, kam eine junge Frau vorbei, die geflüchtet war von daheim. Schon lange war sie unterwegs und sehr müde, als sie die schäbige Hütte sah. Sie beschloss, dort anzuklopfen. Zuerst vermutete die alte Frau, die Jungen würden sie wieder ärgern. Entschlossen nahm sie den Besen und ging zur Tür. Sie war überrascht, als sie die junge Frau sah, die sie bat: „Oh, bitte, gebt mir ein Bett und etwas zu essen.“

Mit einem Mal begann die alte Frau sich zu freuen und meinte: „Kommt herein!“ Sie hatte auch Mitleid mit dem armen Ding und ahnte bereits Schlimmes.

Erschöpft und dankbar setzte sich die junge Frau an den Tisch.

„Was ist passiert, dass Ihr mitten in der Nacht allein im Wald unterwegs seid?“

„Es ist alles so schrecklich“, begann die junge Frau. „Mein Vater...“ Sie begann zu weinen. „Meine Mutter glaubt es mir nicht, sie nimmt ihn in Schutz.“

Tröstend legte die alte Frau ihr die Hand auf ihre Schulter und gab ihr ein Taschentuch. „Mädchen, mir ist genau dasselbe passiert! Ich habe Angst vor den Menschen bekommen und lebe zurückgezogen hier im Wald. Die Menschen meiden mich, wie ich sie meide. Ich habe mein Leben allein verbracht, weil ich nicht wusste, wem ich es erzählen soll. Ihr habt es richtig gemacht. Ihr seid geflüchtet. Ihr könnt hier bleiben, wenn ihr wollt und wir sind beide nicht mehr allein.“

Nachdem ein paar Tage vergingen, meinte die junge Frau: „Frau, ich danke euch für alles. Aber meint ihr nicht, das Eure Hütte etwas leer ist?“

Die alte Frau stimmte zu. "Recht habt Ihr, Kind, jetzt, wo Ihr es sagt... Was könnten wir da machen?"

"Wartet nur ab", meinte die junge Frau. Sie ging in den Wald und kam mit einem Haufen an Blättern, Zweigen und Früchten zurück. Dann setzten sich die beiden Frauen an den Tisch und begannen, Schmuck für die Hütte zu basteln und man hörte das erste Mal Lachen aus der Hütte.

Sie dekorierten die Hütte mit allerlei schönen Kränzen und Zweigen.

Wieder vergingen einige Tage.

"Euer Garten, Madame, er ist ebenfalls sehr leer und trist", sprach die junge Frau beim Frühstück.

"Recht habt ihr, Kind, aber ich bin zu alt, um mich zu bücken."

"Wartet nur ab", meinte die junge Frau wieder und ging in den Wald. Bald kam sie zurück mit ein paar kleinen Sprösslingen und pflanzte diese in den Garten. Nach Jahren saß die alte Frau das erste Mal auf der Bank draußen und schaute zu. Sie unterhielten sich und lachten.

Mit der Zeit wuchsen die Blumen im Garten. Schmetterlinge wurden angelockt. Nun sah die Hütte nicht mehr alt und schäbig aus, sondern machte einen hoffnungsvollen Eindruck.

Und genau wie die Blumen blühten auch die beiden Frauen. Sie lachten und lasen sich am Kaminfeuer Geschichten vor. Schöne Geschichten ohne Leid und Elend.

Und genau so kann auch deine Geschichte schön werden!



Danksagung

Ich danke allen Menschen, die sich an diesem Buchprojekt beteiligt haben, für ihren Mut und ihre Offenheit, für ihr Vertrauen und ihren Zeitaufwand. Ihre Mitarbeit und Ermunterung hat viel dazu beigetragen, dass dieses Buch auf diese Weise entstehen konnte.

Ganz besonders danke ich Patricia, Petra und Uschi Baaken und der Frau, die uns die Geschichte auf Seite 201 zur Verfügung gestellt hat sowie Didi Lindewald, die dieses Buch mit Bildern und Texten aus ihrem Buch „Trauma- Labyrinth“ bereichert hat.

Ich danke der Frauenberatungsstelle in Husum und den Mitarbeiterinnen von Vielfalt e.V. für ihre Unterstützung des Projektes sowie dem Team des Verlages für die Verwirklichung von „Das neue Hand in Hand“, für die gute Zusammenarbeit.

Von ganzem Herzen danke ich allen Menschen, die mir dabei geholfen und mich unterstützt haben, bis hierher zu kommen und weiterhin zu wachsen.

Ganz besonders danke ich den mir liebsten Menschen, vor allem Petra, Beate und Didi, für ihre Wegbegleitung und das kostbare Geschenk der Liebe und Anteilnahme.

Ich danke den Schmetterlingsfrauen, die für mich da waren auf meinem schweren Weg von der Dunkelheit ins Licht, vom Überleben zum Leben.

Ohne Euch wäre ich jetzt nicht da, wo ich bin.

Danke!

Sabine Marya

ÜBER DIE AUTORIN

Sabine Marya wurde 1962 geboren und lebt in Nordfriesland. Für ihre Erzählung „Der erste Flügelschlag – eine Sterbebegleitung“ erhielt sie den Arthur-Koestler-Preis 2011.

Bisherige Veröffentlichungen:

- „Wie ein Schrei in der Stille“ (Thriller, Fischer TB)
- „Schmetterlingsfrauen – ein Selbsthilfebuch für Frauen mit multipler Persönlichkeit“ (Frauenoffensive)
- „Wenn sich der Nebel lichtet – Frauen erleben und überwinden Depression“ (Frauenoffensive)
- „Pflege hat viele Gesichter – ein Selbsthilfebuch für privat und beruflich Pflegende“ (autorenverlag artep)
- „Schmetterlingsflügel – eine Sterbebegleitung“, Erzählung (Engelsdorfer – Verlag)
- „Lebenslänglich! – Überlebende von Vergewaltigung schreien auf“, Anthologie, Herausgeberin (autorenverlag artep), Einnahmen gehen ins Bittere – Tränen – Projekt
- „Hand in Hand – Selbsthilfebuch für FreundInnen, PartnerInnen und BegleiterInnen von Menschen mit multipler Persönlichkeit“, (Autorenfeder Verlag), Einnahmen gehen an den Frauennotruf NF
- „Tote schweigen“, Husum-Krimi (Lumenverlag)
- „Rote Tränen“, ein Heilungsbuch für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten (Engelsdorfer Verlag)
- „Eis- Zeit“, Jugend- Fantasy- Roman (Lumenverlag)
- „Schattenmonster“, Husumkrimi, AF- Verlag
- Veröffentlichungen in Anthologien
- „Arbeitslos im Job“, Selbsthilfebuch für Betroffene, gemeinsam mit dem Münchner Alexander Wutz
- „Nur wer gut für sich sorgt, kann für andere sorgen“, Selbsthilfeleitfaden für Pflegende (Paranusverlag)
- "Ich traf meine Seele und wir spielten ein Lied", Trauerbewältigungstexte des Liedermachers Andreas Süskow und Fotografien von Katja Kutzbach, zusammengestellt von Sabine Marya, (Memoirenverlag)
- Bücher über Bertha, das Deichschaf aus Nordfriesland

Bisherige Gemeinschaftsveröffentlichungen von Sabine Marya & Didi Lindewald:

- „Das Regenbogenlandbuch, ein Kinderbuch für Innenkinder“, Artep – Verlag, ab Mai 09: „Regenbogenlandbuch, ein Kinderbuch für Innenkinder“, Neuauflage im Engelsdorfer Verlag
- „Lyrische Melancholie“, Lyrik und Bilder, Engelsdorfer Verlag
- „Lichtreiter, ein Buch für Innenjugendliche“, Engelsdorfer Verlag
- „Sternengrüße, eine Trauerreise – Trauer erleben und bewältigen“, ein hilfreiches Begleitbuch für Trauernde, Engelsdorfer Verlag
- November 09: „Auf der Suche nach Weihnachten“, ein Selbsthilfebuch für Menschen, die sich auf die Suche nach Weihnachten machen, Engelsdorfer Verlag
- 2012: "Mein sicherer innerer Ort - eine märchenhafte Reise für Betroffene" (Engelsdorfer Verlag), Selbsthilfebuch für traumatisierte Menschen, illustriert von Didi Lindewald

Sabine Marya: [www. marya.de](http://www.marya.de)

Mein sicherer innerer Ort

Das neue Gemeinschaftswerk von Sabine Marya & Didi Lindewald

**„Mein sicherer innerer Ort“ - ein liebevoller Begleiter für alle,
die auf der Suche oder auf dem Weg sind**



- **Taschenbuch:** 90 Seiten
- **Verlag:** Engelsdorfer Verlag; Auflage: 1 (3. April 2012)
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3862688070
- **ISBN-13:** 978-3862688074

Geschrieben von Sabine Marya
& wunderschön illustriert von Didi Lindewald

Dieses kostbare Buch fügt sich ein in die anderen Bücher der beiden Autorinnen zum Thema **„hoffnungsvolle Wege der Heilung für schwer traumatisierte Menschen“**.

Es gliedert sich in 3 Teile:

Teil 1: Elizas märchenhafte Reise zu ihrem sicheren inneren Ort, in der sich Betroffene wiederfinden können.

Teil 2: „Heilung des inneren Kindes“ – eine Geschichte

Teil 3: Arbeitsbuch zum Hineinschreiben und –malen.

Ein ganz besonderes Geschenk an alle, die LEBEN wollen, trotz allem, was war und ist.

Einige Bilder aus dem Buch:



**LICHTREITER -
ein Buch für und von Innen- Jugendlichen**
von Sabine Marya & Didi Lindewald

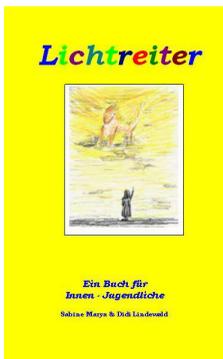
Ein wunderbares Buch, das einlädt auf eine Abenteuer - Reise.

Mit Texten und Bildern von anderen Innenjugendlichen. Und mit Platz für die Innenjugendlichen, um selber etwas in dieses Buch hinein zu schreiben und zu malen.

„Lichtreiter“ ist ein Buch, das Innen- Jugendliche unterstützen, begleiten und stärken und ihnen ein Stück Orientierungshilfe geben soll. Ein Begleiter auf ihrem schweren Weg der Orientierung und Selbstfindung, heraus aus dem Überleben und der Isolation, hin zu einem besseren Leben. Mit Texten und Bildern von anderen Innen - Jugendlichen und mit Platz, um selber etwas ins Buch schreiben oder malen zu können.

Dieses Buch schließt eine große Lücke: endlich gibt es auch ein Buch für Innenjugendliche, das ein Begleiter & ein Mutmacher ist während des Heilungsprozesses.

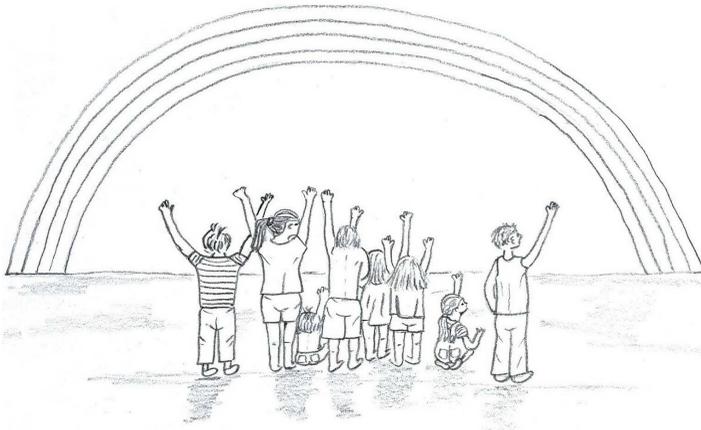
Engelsdorfer Verlag, ISBN: 978-3-86703-675-7



Regenbogen-Land- Buch

Ein Kinderbuch für Innenkinder

von
Sabine Marya und Didi Lindewald



Regenbogenland - Buch ist ein Buch zum Liebhaben, das einem Innenkind vor allem gute Gefühle machen kann, ein Buch, das es sich wie einen guten Freund nehmen kann, wenn es Unterstützung braucht. Ein "gute Gefühle mach" - Buch. So etwas wie ein Helferchen in der Not oder in der Einsamkeit und Isolation.

Mit Bildern und Texten und kleinen Geschichten. In denen es darum geht, gut für sich zu sorgen, wie die Größeren die Kleinen beschützen können, dass die Kleinen richtig sind. Geschichten um den Alltag der Kinder heute, um ihre Plüschis, um Positives. Und Bilder, die man selber ausmalen kann wie bei einem Bilderbuch. Und mit Platz, um selber etwas malen und schreiben zu können. Es soll sein wie ein Lichtlein.

TRAUMA-LABYRINTH – Ein hilfreiches Selbsthilfebuch zu PTBS von Didi Lindewald

PTBS aus Sicht einer Betroffenen - ein Sachbuch für Betroffene und deren Angehörige sowie für Therapeuten und professionell Begleitende

Sabine Marya zu diesem Buch:

„Trauma- Labyrinth ist ein besonderes Buch, das sich abhebt von den bisher erschienenen Büchern zum Thema PTBS. Hier spricht keine in der Theorie ausgebildete Therapeutin, sondern eine Fachfrau aus eigenem Erleben in eigener Sache. Bei diesem Buch werden die Leser mitgenommen auf eine Reise, in das Herz einer so vielen Menschen noch heute unverständlich erscheinenden Erkrankung, Betroffenen und unterstützenden Angehörigen gleichermaßen. Diese besondere Mischung aus Sachinformationen und persönlich Erlebtem in Verbindung mit den bewegenden Gedichten von Didi Lindewald und die berührenden Bilder macht dieses Buch so einzigartig und empfehlenswert und so wertvoll für Betroffene und professionelle und private Begleiter zugleich.“

In „Trauma- Labyrinth“ bekommt die Posttraumatische Belastungsstörung ein Gesicht: Die schwere Erkrankung und ihre Folgen werden aus der Sicht einer betroffenen Patientin geschildert, mit deren Erleben, Auswirkungen und Bewältigungsmöglichkeiten. Das Buch beschränkt sich dabei nicht nur auf Tagebuchauszüge, sondern wird zusätzlich bereichert mit Gedichten und Zeichnungen der Autorin, die sehr aussagekräftig das Erleben ihrer Erkrankung und ihre Emotionen wiedergeben.

Hinzu kommt ein großes Fachwissen der Autorin zu PTBS, was im Buch sehr deutlich zu spüren ist. Dadurch ist dieses Buch mehr als nur ein Selbsthilfebuch für Betroffene und ein Leitfaden für Angehörige und Begleiter. Und genau dies macht dieses Buch so wertvoll.

Die Sachinformationen im Buch sind in einer für Betroffene verständlichen Sprache geschrieben, damit schließt dieses Buch eine wichtige Lücke auf dem Buchmarkt. Endlich ein Buch zum Thema, das auch Laien verstehen können und das ihnen eine wichtige Unterstützung sein kann auf ihrem Weg!

Didi Lindewald beschreibt es mit eigenen Worten in ihrem Buch:

*„Ein Trauma verändert das ganze Leben. Es wird zu einem Überleben und - vielleicht - zu einem Leben danach.
Es gibt Wege, heraus aus dem Trauma-Labyrinth.
Die Überwindung des Traumas bedeutet, wieder handlungsfähig zu werden.“*

Engelsdorfer Verlag, ISBN: 978-3-86703-853-9 -

ROTE TRÄNEN - ein Heilungsbuch für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten von Sabine Marya

„Rote Tränen“ ist ein ganz besonderes Buch, geschrieben für Menschen mit selbstverletzendem Verhalten und für die Menschen, die sie auf ihrem Heilungsweg begleiten. Dieses Buch berührt, durch seine Texte und Bilder und durch seine gefühlvolle Sprache. Betroffenen macht es Mut und Hoffnung auf ein besseres Leben. „Rote Tränen“ zeigt neue Wege und Heilungsschritte auf, durch die hier vorgestellten Handlungsmöglichkeiten auf dem Heilungsweg und in Krisen. So ist dieses Buch ein liebevoller Begleiter in ein GUTES und GESUNDES Leben und es ist ein Buch, das – trotz der schweren Thematik - auf seine Weise gut tut. Doch es kann keine Therapie ersetzen.

Für BegleiterInnen und Angehörige eröffnet sich eine ihnen bis dahin vielleicht fremd und unverständlich gebliebene Welt. Ihnen wird hier ein Einblick gegeben in den Sinn von Selbstverletzung und in die Not, in der sich die Betroffenen befinden. So kann es ihnen ein Helfer sein auf dem Weg als BegleiterInnen, um zu mehr Empathie und Verständnis für dieses Überlebensmuster zu gelangen und neue Heilungswege für Betroffene aufzuzeigen, ohne diese durch unrealistische Erwartungen zu überfordern und unter Druck zu setzen.

Lasst Euch berühren!

Von den Texten und Bildern in diesem Heilungsbuch.

Engelsdorfer Verlag, ISBN: 3-86703-048-0

Auf der Suche
nach Weihnachten



Ein kreativer Adventskalender für
große und kleine Menschen,
die Weihnachten für sich
entdecken möchten

Didi Lindewald & Sabine Marya

Engelsdorfer Verlag

Auf der Suche nach Weihnachten – ein neues Selbsthilfebuch von Sabine Marya und von Didi Lindewald: ein Buch für Menschen, die neue Wege suchen, um die Weihnachtszeit zu bewältigen oder auf ein Neues zu entdecken

Was haben Drachen mit Weihnachten zu tun??? Nun, manchmal braucht man wirklich Drachenmut, um sich einzulassen, auf Weihnachten!

Weihnachten... Kaum eine Zeit ist so wie die Weihnachtszeit beladen mit Wünschen, Hoffnungen, Trauer, Tränen, Freude, Erwartungen, Träumen, guten und schlechten Kindererinnerungen, Depressionen, Ängsten, Konsum und Widersprüchen, gepaart mit einer tiefen Sehnsucht nach Familie und Harmonie und Gemeinschaft.

Während manche Menschen so tun, als ob es Weihnachten nicht gibt in ihrem Leben, um dann schließlich doch von einer alten Kindersehnsucht angerührt zu werden, stürzen andere sich mit aller Kraft in einen hektischen Weihnachtstrubel, der ihnen hilft, für eine kurze Zeit den tristen Alltag aus dem Leben auszublenden und trotzdem bleibt auch in ihnen schließlich ein schales Gefühl und die Frage: Kann das denn alles gewesen sein? Diese ganze Hektik, der Stress vorher, die Rennerei.... Wo blieb Raum für uns selber und für Weihnachten?

Geblichen ist vielleicht der Wunsch nach etwas Tieferem? Und der Vorsatz, es im nächsten Jahr „irgendwie anders“ zu machen?

Gewachsen ist vielleicht der Wunsch, Weihnachten für sich selber zu entdecken, Weihnachten und sich selber zu begegnen in einer Zeit, die Raum haben soll für Besinnlichkeit und Besinnung und Freude und wirklichem Miteinander?

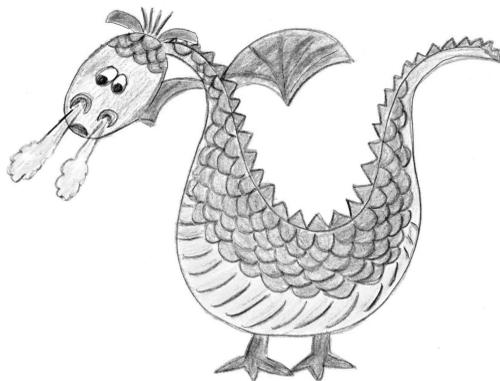
Weihnachten entdecken und es mit Leben und Inhalt füllen, sich selber dabei begegnen und dem Kind in uns, dabei soll dieser kreativer Adventskalender Euch ein liebevoller Begleiter sein.

Lasst Euch ein auf dieses großes Abenteuer, auf eine ganz besondere Entdeckungsreise... auf der Suche nach Weihnachten...

Drachen werden kaum mit Weihnachten in Verbindung gebracht. Doch was ist, wenn einem das Weihnachtsfest als unüberwindbare Hürde erscheint?

Dann kann es nützlich sein sich Helfer zu imaginieren, die einen schützen und helfen können, diese Hürde zu überwinden.

Wer kann eine Hürde besser überwinden als ein fluchtüchtiger Drache?



**Moin, moin,
ich bin Bertha**



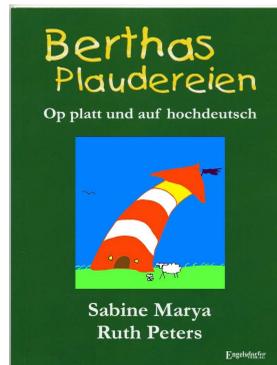
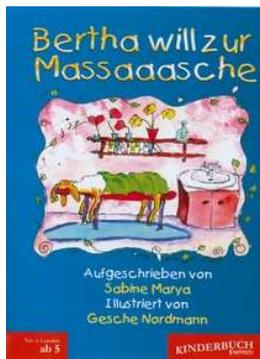
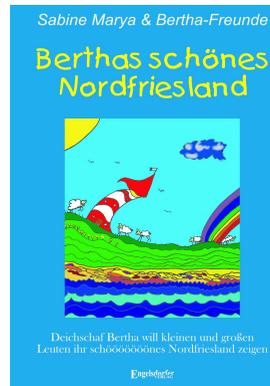
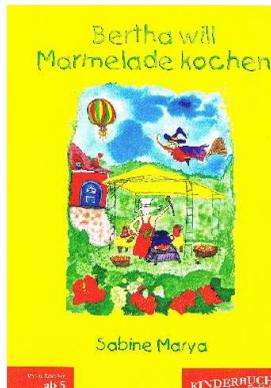
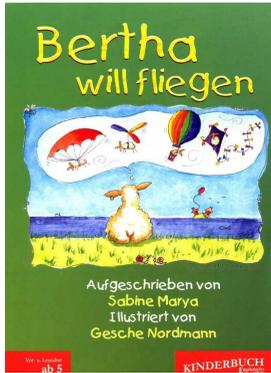
**Bertha,
das engagierte und
außergewöhnliche Deichschaf
aus Nordfriesland**

www.bertha-aus-nf.de

Prost Möhrensaft!



Bertha-Bücher – für große und kleine Leute



Alle Bertha-Bücher sind im Buchhandel und direkt beim Engelsdorfer Verlag erhältlich: 04329 Leipzig, Schongauer Straße 25

Telefon: 0341 / 27 11 87 - 0

Email: info@engelsdorfer-verlag.de

Nicht nur Buchhändler, sondern auch alle anderen Händler sowie Restaurant- und Café-Besitzer und alle daran Interessierten, die die Bertha-Bücher selber verkaufen wollen, können sich direkt an den Engelsdorfer-Verlag wenden und die Bücher mit dem Händlerrabatt dort bestellen - auch in kleiner Stückzahl

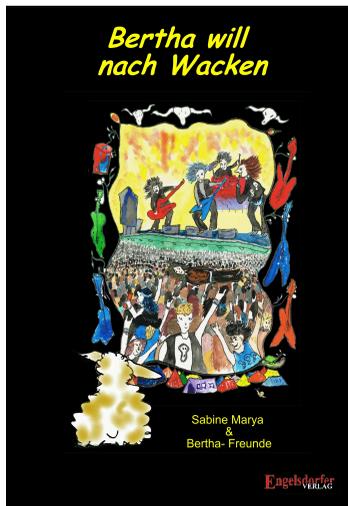
zum Vorfreuen für 2014:



Bertha will nach Wacken

Ein Deichschaf, das nach Wacken will?

Oh ja!!!



Moin, moin,

ich bin Bertha und lebe in Nordfriesland.

Von März bis Oktober arbeite ich als Deichschaf, was ein sehr wichtiger Job ist, denn Deiche schützen unsere Küste. Und in der Winterzeit stehe ich im warmen Stall von Bauer Hünning und denke über das Leben nach, was ebenfalls sehr wichtig ist.

Am liebsten esse ich Popcorn und Möhren. Leider wächst beides nicht auf dem Deich und die meisten Menschen glauben immer noch, dass es Schafen ausreicht, nur Gras zu fressen. Tut es natürlich nicht, wenn das Leben bunt sein soll! Aber keine Sorge: ich Sorge schon dafür, dass mein Leben bunt ist. Und ich helfe dabei mit, dass diese Welt für Kinder besser und schöner wird!

Wollt Ihr mehr darüber wissen? Da habt Ihr jetzt aber wirklich Glück, denn es gibt hier in Nordfriesland nicht nur Schafexperten, sondern auch so richtig gute Schafversther wie **Sabine Marya**, die seit vielen Jahren alles aufschreibt, was ich so plaudere und erlebe. Also: viel Spaß mit den Bertha-Büchern:

**Bertha will fliegen,
Bertha will zur Massaaaasche
Berthas Plaudereien
Berthas schönes Nordfriesland
Bertha will Marmelade kochen
Bertha will BWP-Prinzessin werden
Bertha will nach Wacken (2014)**

Das gibt es auch „BERTHA-Fruchtaufstrich“ von Glashoff –



mehr darüber unter www.glashoffs.de

Tu Gutes - mit Bertha!



Tu Gutes mit Bertha

Spenden für:

Danke



Auch du kannst mitmachen - bei Gutes mit Bertha tun. Indem Du Deine Aktion unter das Motto „Gutes mit Bertha tun“ stellst oder dich an einem der Projekte von der Schafversteherin Sabine Marya beteiligst, z.B.:

- Bertha-Benefizkonzerte
- Bertha-Bücher verschenken an soziale Einrichtungen
- Bertha-Bücher für den guten Zweck verkaufen
- Für den guten Zweck eine Bertha-Spendendose aufstellen
- Bertha-Benefiz-Aktionen

Gerne berichten wir darüber dann auch auf Berthas Homepage unter „Gutes tun“

**BERTHA engagiert sich -
für den Kinderschutzbund und
für den Ambulanten Hospizdienst
Husum & Umgebung e.V."**

**Einige unserer großen
Bertha-Aktionen 2013:**

**Großer Musikabend
Schloss vor Husum**

**Samstag
02.11.2013
19:30 Uhr**

unter der Schirmherrschaft von Frau Margarethe Ehler,
der stellvertretenden Kreispräsidentin des
Kreises Nordfriesland

Eintritt frei!

"Gutes tun mit Bertha, dem nordfriesischen Deichschaf."

zu Gunsten des
Ambulanten Hospiz-Dienstes Husum und Umgebung e.V.

Der Ambulante Hospiz-Dienst Husum & Umgebung e.V. hat verschiedene Schwerpunkte in seiner wichtigen Arbeit: Lebens- und Sterbegleitung, Palliativberatung, Trauergruppen- und Einzelbegleitung für Kinder und Erwachsene, Familienbegleitung, Kindertrauergruppe, offenes Trauercafé, Hospiz macht Schule (Projekt mit Grundschulen), Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit. Die ehrenamtlichen Hospizbegleiter haben durch Teilnahme an Seminaren und Schulungen einen qualifizierten Hintergrund für diese Arbeit. Für den Fortbestand und den Ausbau dieser Arbeit ist der Verein auf jede Unterstützung angewiesen.

Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.

Wir nehmen uns Zeit und hören Ihnen zu!



Gutes tun für den Kinderschutzbund

Diese Handpuppe wurde speziell für diese Aktion von Heidi Krüger nach der Buchfigur DEICHSCHAF BERTHA AUS NORDFRIESLAND kreiert.

Sie begleitete das Team von NordCrew Media auf dem Festivalgelände bei der Produktion der diesjährigen Videoreportagen für den Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlag.

Sie unterstützte das Team bei den Interviews, hatte einige spannende Erlebnisse und witzige Begegnungen mit tollen Wacken-Fans und Musikern.



WACKEN-BERTHA hat dabei einige klasse Autogramme auf ihren Schal bekommen:



Damit ist diese Handpuppe etwas ganz Besonderes - weltweit einmalig!

"Auf nach Wacken und danach Gutes tun mit Bertha" -

Diese Handpuppe mit den Spuren und dem Duft ihres Wacken-Aufenthaltes ist JETZT zu Gunsten des Deutschen Kinderschutzbundes Landesverband Schleswig-Holstein e.V. in der

Versteigerung!!!



Das ist der QR-Code zu ebay zum Mithieten

www.ebay.de/itm/Handpuppe-Wacken-Bertha-mit-Autogrammschal-vom-Wacken-Open-Air-2013-/161080230359?

Mit in diesem Auktionspaket sind Überraschungen des W:O:A-Teams, ein blauer Stoffelefant vom Kinderschutzbund, ein Gutschein über das von der Autorin signierte Buch "Bertha will nach Wacken", das 2014 erscheint, Wacken-Fruchtaufstrich und Bertha-Fruchtaufstrich von der Marmeladen-Manufaktur Glaschoff, eine CD mit dem Lied "Bertha goes Wacken" von Jolumusic, 5 Dosen echter Wacken-Kaffee, mit "Albat Revolution Sound Technology" spezialbehandelte CD's von einigen Bands, die in Wacken an den Start gingen und ein original LUNAVIT Ionen Armband.

Die Versteigerung beginnt nach dem Wacken Open Air 2013. Näheres dazu wird in der Presse und im Internet bekannt gegeben.



"Ich hoffe ganz doll, dass viele kräftig miteigern und ich dann ein tolles neues Zuhause bei netten Leuten bekomme", sagt Bertha.

" Ich war beim W:O:A 2013"



NORD CREW
MEDIA
www.nordcrew.de



die lobby für kinder
www.kinderschutzbund-sh.de



www.bertha-aus-Info.de

Gutes mit Bertha tun

Du möchtest etwas Gutes tun für soziale oder ökologische Projekte oder Einrichtungen - in Verbindung mit unserer Aktion **“Gutes mit Bertha tun”**.

Indem Du **“Bertha will fliegen”**-Bücher verschenkst, verlost, versteigerst oder für einen guten Zweck verkaufst??? Oder indem Du Deine Aktion unter das Motto **“Gutes mit Bertha tun”** stellst?

Gerne berichten wir dann auf Berthas Homepage unter „Gutes tun“ danach auch über Dein Engagement, gerne auch mit einem Link zu Deinem Internetauftritt, auf Wunsch auch mit einem Foto.

Bei Aktionen mit Büchern ab 100 Stück oder nach vorheriger Absprache können wir über Sonderkonditionen sprechen und wir verzichten auf unsere Tantiemen. Weitere Infos gibt Euch auf Anfrage per Mail gerne Sabine Marya : sabine@marya.de

Gutes mit Bertha tun –

Machst Du mit???

Prost Möhrensaft!!!

Eure Bertha aus Nordfriesland

www.bertha-aus-nf.de



neue Bertha-Bücher sind in Arbeit :-)