

## 9. Von Multiplen lernen

Lydia Hantke

### ***Prolog***

*Du kannst den Artikel nicht so durcheinander schreiben! Warum denn nicht? Was ist mit der Erzählstimme? Der Einheitlichkeit im Schreibton? Die gibt es eben nicht, geht doch um Multiple. Am Ende halten sie dich noch selbst für multipel! Und wenn? Dann halten sie dich für verrückt ... Ich dachte, das wäre vorbei? Und Traumareaktionen, auch so weitreichende wie die Ausbildung mehrerer Persönlichkeiten in einem Körper würden verstanden als notwendige Anpassung an die Umwelt? Ja, aber wer würde dich dann noch ernst nehmen? Aber dann könnte ich ja schon alles, was ich hier zu lernen vorschlage! Aber man glaubt doch den Betroffenen nie. Die bleiben die anderen, das „uneinfühlbare Fremde“. Aber muss man sich nicht in jemanden hineinversetzen, ganz nah rangehen, seine Handlungen nachvollziehen wollen, um von ihm oder ihr zu lernen? Hm, naja, einerseits schon ...*

Dies ist eine nicht-lineare Geschichte.

Sie können mit dem Lesen einsteigen, wo immer Sie wollen. Vielleicht baut der Text aufeinander auf, aber das ist nicht immer klar ersichtlich. Es handelt sich um zusammenhängende, aber nicht chronologisch miteinander verzahnte Teilstücke, Eindrücke, verfremdete Erinnerungen aus Gesprächen, Supervisionen, Begegnungen. Probieren Sie es einmal: irgendwo anzufangen. Sich dann langsam, immer wieder neu an irgendeiner Stelle beginnend, in den Zusammenhang durchzukämpfen. Versuchen Sie es mit Anstrengung. Und versuchen Sie es mit Gelassenheit. Vielleicht bemerken Sie Unterschiede.

Alle, die an lineare Erzählungen, an ein eigenes lineares Ich in Raum, Zeit und Sprache gewöhnt sind, werden ein wenig Schwierigkeiten haben. Lassen Sie es mich so sagen: Das Erste, was wir von Multiplen lernen können, ist, unsere lineare Wahrnehmung von Raum und Zeit und unserer Identität darin infrage zu stellen. Texte sind lineare Gebilde, auf Papier gedruckt verhärtet sich diese Struktur: Da gibt es nichts aufzulösen. Ein Satz besteht aus Subjekt, Prädikat und Objekt und erzwingt damit eine eindeutige Zuordnung. Lyotard, der postmoderne Sprachphilosoph, bringt es auf den Punkt: „Das Subjekt ist eine Position im Satz.“

Das können nicht alle von ihrer eigenen Persönlichkeit behaupten: Manche werden vom Subjekt zum Objekt oder gehen gar ganz verloren. Ein wenig davon mag sich in diesem Artikel spiegeln, es ist nicht immer klar, wer redet. Es ist auch nicht immer klar, ob alle über dasselbe reden. Die Übergänge sind oft abrupt und unvermittelt. So werden Sie vielleicht das Gefühl entwickeln, dieser Artikel sei etwas durcheinander. Und doch gehört alles zusammen, entsteht aus allem vielleicht sogar ein Ganzes mit vielen Teilen.

### **Von Multiplen lernen?**

Es gibt nach nunmehr über zwanzigjähriger Arbeit mit multiplen Menschen in diesem Land viele Erfahrungen damit, was der gemeinsamen Entwicklung der Persönlichkeiten miteinander, aber auch der Entwicklung von HelferInnensystemen und Klientinnen abträglich oder hilfreich ist. In den allermeisten Fällen geht es darum, wie die einzelnen Vertreterinnen multipler Systeme mit ihrer Gegebenheit und dem Zusammenleben innerhalb eines Körpers zurechtkommen. Wie sie sich aus unheilvollen Kontakten lösen, neue Beziehungen eingehen können. Immer dreht es sich aber auch um das Thema: Wie kommen die Persönlichkeiten innerhalb eines Körpers miteinander klar.

Die Frage, wie wir HelferInnen damit umgehen, was wir daraus lernen, erschöpft sich meist in den – notwendigen – Versuchen, sich selbst zu schützen: Vor zu vielen Anforderungen dieser teilweise riesigen Gruppen von Menschen, die alle über eine Person mit der Krankenkasse abgerechnet werden müssen und im Terminplan nur einen Platz einnehmen; vor Bedrohungen durch die schädigenden Außenkontakte von einzelnen Mitgliedern des Systems und vielleicht noch vor all der Energie, die (unterschiedlich geartet) in unseren Räumen zurückbleibt, wenn dieses Konglomerat an Bewusstseinsströmen unsere Praxis wieder verlassen hat. Aber in den Supervisionen, vor allem mit jenen, die entschieden haben, sich Raum zu nehmen, selbst aus dem Rahmen auszubrechen und sich anders zu verhalten gegenüber den hochanspruchsvollen Systemen – mehr Zeit zu veranschlagen, Netzwerke zu bilden, sich nicht erschrecken zu lassen – in diesen Supervisionen taucht immer wieder ein breites Grinsen auf, ein Lachen, eine große Freude an dem, was möglich wird, wenn Menschen lernen, miteinander zu kooperieren, für sich einzustehen und andere wirklich wahrzunehmen. Und es wird deutlich, welcher Reichtum an Fähigkeiten, Strategien, Techniken, an kreativen Möglichkeiten, mit den Beschränkungen unserer Gesellschaft umzugehen, sich da entwickelt hat.

## **Für sich und doch mit anderen sein**

Allein sein will keiner von uns. Aber wir wollen auch alle unsere Individualität bewahren und uns abgrenzen vom anderen, unsere eigenen Entscheidungen treffen. Wir wollen uns aussuchen, welche Kleidung wir tragen und mit wem wir in Urlaub fahren, ob wir die Haare rot oder doch lieber wieder dunkelbraun färben. Wir wollen in Beziehung gehen, wenn wir dazu bereit und in der Lage sind. Und den Berufsweg planen, um alle Aktivitäten darauf abstimmen zu können. Wir wollen entscheiden, wie wir unseren Tagesablauf gestalten. Wir wollen unsere Kinder so erziehen, wie wir das für richtig halten und das erarbeitete Geld in der Art anlegen, dass es unseren Plänen dienlich ist. Wir wollen unsere Räume so einrichten, wie wir das angenehm finden, dorthin ziehen, wo wir am liebsten wohnen möchten, die Sprache lernen, deren Literatur uns schon immer begeistert hat und das Fach belegen, das uns interessiert. Wir wollen einen Körper, den wir zumindest halbwegs kontrollieren können, ihn vielleicht auch nur in seiner Entwicklung überprüfen und kleine Korrekturen vornehmen. Wir haben Pläne und verfolgen sie, Abweichungen oder die alltäglichen persönlichen Katastrophen nehmen wir zum Anlass, uns neu zu besinnen und weiterzuentwickeln.

Wir wollen aber auch Theorien dazu bilden, woher unsere Marotten kommen, wie wir zu dem geworden sind, was wir heute im Spiegel sehen. Wir wollen uns darüber bewusst werden und das eine oder andere ändern, wenn es sich anders besser anfühlt: etwas mehr Sport vielleicht oder doch kein Sonnenbad bei der hellen Haut. Lieber ein bisschen mehr Obst essen und dann frischer aussehen. Wir wollen eine eigene Geschichte, die wir uns und anderen erklären können: Sie soll nicht zu sehr abweichen von dem, was andere erlebt haben, damit sie uns auch noch nachvollziehen können, und sie soll doch so originell sein, dass es eine gute Story ist.

Das zu wollen ist Teil des Konzepts von Identität, wie unsere Kultur es ausgeprägt hat, und wird Tag für Tag in Uni, Kirche, U-Bahn-Werbung oder Vorabendserien neu implementiert. Auch Personen, die sich einen Körper teilen, wollen das. Aber sie sind tagtäglich mit den Grenzen ihres Bewusstseins und Wollens konfrontiert: Sie finden sich wieder an einem Ort, an dem sie noch nie waren, werden von Menschen in den Arm genommen, die sie maximal entfernt kennen, haben Dinge an, die sie nie erworben haben und wachen in der Notaufnahme auf ohne die geringste Ahnung, wie es dazu kommen konnte. Und ohne auch nur im Ansatz zu wissen, wie eine Wiederholung vermieden werden kann.

Da braucht es eine flinke Orientierung, ein rasches Rekapitulieren dessen, was an Information vorhanden ist und eine ebenso geschickte Anpassung an die Erfordernisse der jeweiligen Situation: „Oh, das muss lange gedauert haben gestern Nacht, ich bin mir nicht ganz sicher, wo ich war.“ (Lächeln, Kopf schieflegen) – „Entschuldige, ich hab dich gar nicht gleich erkannt, bin momentan so mit der Arbeit beschäftigt. Wie

läuft das denn bei dir?“ (Von sich selbst ablenken und Informationen gewinnen, die man schnell noch verarbeiten kann, um vielleicht doch einzuordnen ...) Man legt sich Geschichten zurecht, bildet Legenden, meidet Orte, übt die Verstellung. Vor allem aber gibt es immer mindestens eine, die sich extrem gut in andere hineinversetzen kann, denn das ist unabdingbar, um in unbekanntem Situationen adäquat zu handeln und Gefahren zu vermeiden. So entsteht Krisenkompetenz – und die kann sinnvoll genutzt und professionell angewandt werden, sobald eine stabile, nach innen kommunizierende Außenpräsenz aufgebaut ist.

Das Wenigste, was zum Überleben eines Systems von Persönlichkeiten notwendig ist, würden wir lernen wollen. Aber wir könnten die Auswirkungen einmal von den Ursachen trennen und betrachten, was an andersartigen Fähigkeiten entstanden ist, an unbekanntem Können praktiziert wird. Was von dem, was Multiple in ihrer Struktur mitbringen, in ihrem Heilungsprozess erarbeiten, in der Annäherung aneinander bewerkstelligen, kann nützlich und sinnvoll in unserer Gesellschaft werden?

## Teilen

Kennen Sie das? Jemand mischt sich ständig ein, fällt Ihnen ins Wort, berichtigt Sie, schnappt Ihnen das bessere Stück Fleisch weg, sitzt auf dem Lieblingsplatz im Auto, macht Ihnen Eselsohren ins Buch? Ihr kleiner Bruder ist immer ins Zimmer gekommen, wenn Sie mal in Ruhe in der neuen Bravo schmökern wollten? Und Ihre Mutter hat sich ständig eingemischt, wenn es darum ging, ob Sie den langen verwaschenen Rock anziehen oder nicht? Ihre Freundin stört am liebsten, wenn Sie im Internet chatten, mit dem interessanten Typ, der sich gestern gemeldet hatte – und lässt sich nicht so einfach abspesen? Versuchen Sie doch einmal, sich vorzustellen, wie es wäre, mit jemandem zu teilen, der Sie tagtäglich dazu zwingt, mit ihm das Wichtigste gemeinsam zu nutzen, was Sie haben: Ihren Körper, die Zeit und den Raum, die Kontakte zu anderen und manchmal auch noch Tätigkeiten und Gedanken.

Das ist Alltag im Leben der meisten Multiplen, meist der Außenpersonen, wenn sie sich der anderen bewusster werden. Im Therapieprozess wird dieser Prozess verstärkt, indem Informationen fließen und Zusammenhänge bedacht oder befragt werden, KlientInnen und TherapeutInnen sich die Hintergründe und Beziehungen erarbeiten. Da werden die Grenzen durchlässiger, tauchen (Teil-)Persönlichkeiten auf, die niemand kannte oder deren Handeln von den meisten anderen nicht wahrgenommen wurde. Es entstehen Übergänge zwischen denen, die nicht so stark voneinander getrennt waren, Grenzen verschieben sich, Erinnerungen, Gefühle und Körperempfindungen werden miteinander verknüpft. Aber das ist die Beschreibung von außen, die der analysierenden Therapeutin oder des interessierten Laien. Von innen heißt das oft, lernen zu müssen, was andere verlernen wollen: Sich weniger abzugrenzen,

das Miteinander wertzuschätzen, Interessantes am anderen wahrzunehmen, sich für seine Belange zu interessieren, seine Gedanken ernsthaft als begründet zu erwägen, ein gemeinsames Ziel zu suchen. Multiple müssen im Heilungsprozess in herausragender Form das bewältigen, was den meisten Paaren, Familien, Gemeinschaften kaum gelingt: Die unterschiedlichen Bedürfnisse optimal zu regulieren, Zeitpläne zu erstellen, Alternativprogramme zu entwerfen, Beschwichtigungs- und Schiedsverfahren einzuleiten und Time-Out-Regeln auszuhandeln, und zwar so intelligent und kommunikativ, dass sie dann auch im Alltag greifen. Probieren Sie das mal!

### **Mit sehr unterschiedlichen Menschen umgehen lernen**

Wenn Sie multipel wären, könnten Sie es sich nicht leisten, nur mit Ihresgleichen umzugehen. Davon gäbe es nicht so viele und außerdem wollen alle Unterschiedliches. Im Außen wüssten Sie nie, wen Sie ins Vertrauen ziehen könnten. Oder wo Sie es fälschlicherweise versuchen und sich erneut verletzen. Auch im Innen sind die Unterschiede groß, denn nur genau Sie sind für den Bereich zuständig, den eben Sie beherrschen. Alle anderen sind für sehr andere Aufgaben und Kontexte geschaffen und entstanden, aus anderen Altersstufen, mit vollständig anderen Realitäten aufgewachsen. Die sehen eine andere Welt als Sie, fällen andere Urteile, treffen andere Konsequenzen. Sie als Computerfachfrau müssten sich auf einmal mit einem ziemlich unflätigen Jugendlichen arrangieren, der Kinder auf dem Spielplatz attackiert hat und das System (und damit Sie!) beinahe wegen Kindesmissbrauchs vor Gericht gebracht hätte. Außerdem ist da das 15-jährige Mädchen, das sie im Laufe der Therapie deshalb kennenlernen, weil Sie wutentbrannt mit der neuesten albernen Spitzenunterwäsche zu ihrer Therapeutin gelaufen sind. Sie hatten die nicht gekauft. Lulu hingegen hat eine große Vorliebe dafür, sich Pornos anzusehen und nachts die kleinen Stripteaselokale aufzusuchen. Aber auch das werden Sie herausfinden: Sie hat ein gutes Händchen für Kinder, gerade für die kleinen, die manchmal laut schreien, sodass Sie nachts nicht schlafen können. Das lernen Sie an ihr schätzen.

*Katrin ist Experte für Marketing, Oliver kann ganz gut mit Kindern umgehen, auch wenn er nicht immer Lust dazu hat. Juliane ist eine hervorragende Liebhaberin und sie genießt es vor allem, wenn Gewalt im Spiel ist. Jennifer hat gerade Schreiben gelernt und schreibt jetzt an alle Briefe mit ihrer unfertigen Schrift. Das Monster bleibt in der Regel verborgen, aber manchem eben doch nicht. Dann bringt Oliver Jennifer und die andern Kleinen in Sicherheit. Katrin interessiert das nicht (sie weiß aber auch nicht viel davon), die ist nur genervt, wenn sie feststellt, dass sie wieder nicht ausgeschlafen ist im Job.*

*Alles läuft prima, bis ..., ja bis was eigentlich? Eigentlich ist nur der eigene Sohn ausgezogen. Eigentlich ist also gar nichts passiert. Aber auf einmal wacht Katrin nachts auf und*

*hört ein Kind jämmerlich weinen. Sie schaut erst nebenan nach, aber da ist natürlich nichts. Sie muss geträumt haben, aber das Geräusch taucht wieder auf, immer wieder und es ist eindeutig real, sie spinnt doch nicht. Sie fängt an, Nachforschungen im Haus anzustellen, aber da ist kein Kleinkind, das ist eine betuchte Gegend mit etwas älteren gutgestellten Menschen, kein Kleinkind weit und breit. Und wenn hier eines wäre, dann würde man es nicht schreien lassen. Um nicht aufzufallen oder weil man es nicht richtig fände.*

*Katrin entschließt sich irgendwann zu der Therapeutin zu gehen, von der ihre Kollegin geschwärmt hat. Sie hat sie auch einmal gesehen auf der Party von Liz, aber da war sie nur kurz. War später zuhause wieder aufgewacht, wieder so'ne blöde Lücke wie in der letzten Zeit öfter. Wenn sie bloß nichts Abwegiges machte, das konnte sie sich nicht leisten. Also: Ein Beratungsgespräch sollte schon drin sein, ist ja keine Schande und in Amerika gehört es zum guten Ton, einen Therapeuten zu haben. Man ist ja aufgeschlossen. Und die Therapeutin sieht nicht schlecht aus, das ist ja auch ein guter Grund.*

*Katrin geht also zur Beratung, verliert Zeit, findet sich ein andermal dort wieder, ohne dass sie sich erinnern kann, dorthin gegangen zu sein. Die muss sie ja für verrückt halten! Dann wieder schaut die Frau sie etwas unsicher und mitleidig an und sagt, sie hätte mit Joe gesprochen und der meint, sie solle ihr sagen, dass sie multipel sei. Wie bitte? Wo bin ich denn hier hingeraten? Hat diese Frau einen Knall? Ich bin doch hier nicht im Film! Und wer ist eigentlich Joe? Sie geht, erobert und fühlt sich auf den Arm genommen, aber in der Woche ist sie sehr durcheinander, kann sich nicht so recht konzentrieren. Und immer wieder hat sie das Gefühl, dass etwas anders ist, dass sie furchtbar viel vergisst und dann sitzt sie wieder dieser Therapeutin gegenüber, die ihr nun erzählt, bei den letzten Malen seien Joe und Annika dagewesen, aber sie fände es schön, dass sie auch mal wieder da sei. Ob sie ein wenig mit ihr reden wolle?*

*Sie könne sich vorstellen, dass das eine beunruhigende Vorstellung sei, dass da andere sind, von denen sie nichts weiß. Ob sie mal von Dissoziativer Identitätsstörung gehört habe? – Sie lebt ja nun nicht hinter dem Mond, Twilight mit Richard Gere, da erinnert sie sich dran, den mag sie sowieso. Und der Junge war so ein Zombie, der sich das dazu noch einfach ausgedacht hatte, wahrscheinlich. So ganz klar wurde das ja nicht. Schöner Stoff für Krimis und Märchen, aber gar nicht so oft angewandt, weil eben doch ein wenig plakativ. Ob sie nicht auch ihrer Meinung sei? Sie hat schöne Augen, so hell und frisch.*

Warum soll Katrin sich mit Leuten auseinandersetzen, von denen sie bis vor Kurzem noch nicht mal gewusst hat, dass es sie gibt? Weil sie nicht umhin kommt, weil sie dieselbe Zeit und denselben Raum und Körper teilen. Weil keiner gehen kann (und will), weil alle verschiedene Interessen haben, die nur unter ein Dach, einen Körper zu bringen sind, wenn sie koordiniert werden, wenn ein gewisser Grad von Verstän-

digung hergestellt werden kann, immer wieder neu. Denn die Konflikte werden ja nicht so schnell weniger. Erst einmal tun sich an jeder Ecke, mit jedem neuen Kontakt auch neue Probleme und Spannungen auf.

### **Geschlecht als konstruiert wahrnehmen**

Harry sitzt mir gegenüber. Das ist ganz eindeutig: Ich erkenne es immer daran, dass der gerade Rücken von Constanze sich auflöst in eine elastische Kurve, an der ein für mich sichtbar größerer Kopf hängt, auf den er sich stützt. Auch die Beine sind lockerer, nur im ständigen Hin und Her der Füße und in den unstillen Augen ist die Anspannung zu erkennen. Auch wenn ich mir oft sage, dass es nicht sein kann, erscheint mir sein Haar länger und unordentlicher als das von Constanze, die einen Moment vorher noch da war und sicher später wieder auftauchen wird, spätestens, um mich zu verabschieden. Sie ist sehr höflich. Oder dann, wenn Harry sich verabschiedet, weil der Körper sich meldet, um Wasser zu lassen. Inzwischen sagt er das auch: Er könne diesen Körper nicht aushalten, deshalb verschwindet er, sobald es zur Toilette geht. Constanze und Harry könnten unterschiedlicher nicht sein, es ist unmöglich, sie zu verwechseln. In letzter Zeit muss ich manchmal schmunzeln, dass sie sich in der Wahl der Kleidung ganz offensichtlich austauschen: Auch wenn Constanze gerne mädchenhaft gekleidet wäre, geht sie lächelnd auf die Bedürfnisse von Harry ein und die Kleidung wird androgyner. Nicht mit allen ist die Verständigung so einfach.

*Jan hat einen ziemlich einflussreichen Job im Tiefbauamt, das macht er auch schon eine ganze Weile und es hat bisher keine Probleme gegeben. Aber seit der neue Azubi in seiner Abteilung ist, kommt alles durcheinander und er beginnt Zeit zu verlieren. Ihm ist inzwischen auch klar, dass Jeannette auf den steht, obwohl er eigentlich zu alt für sie ist. Und Jan schafft es auch halbwegs, den Arbeitstag alleine durchzustehen, aber in den Pausen muss er immer wieder mit Sabine diskutieren, die sich um die Kinder kümmert und eigentlich nicht ganz einsieht, was so schlimm daran sein sollte, wenn Jeanette sich den Typen mal genauer anschaut. Es fällt langsam auf, dass Jan versucht, ihm aus dem Weg zu gehen. Dabei ist er fachlich wirklich gut und wäre eine Bereicherung für das Team. Jan muss dringend ein paar Tage freinehmen, um das intern zu regeln.*

## Sich und andere sprechen (lassen)

Sprache ist Abbildung dessen, was in der Verständigung mit den anderen Menschen unserer Kultur wichtig geworden ist, hat Formen für das angenommen, was wir besiegeln oder neu gestalten, verändern wollen. Die Werte, die eine Kultur bildet, wachsen auf der Grundlage dessen, was bezeichnet wird. Wenn ich einen Apfelbaum von einem Birnbaum unterscheide und die Früchte, die daran hängen, Unterschiedliches für mich bedeuten, so habe ich eine Vergleichsmöglichkeit geschaffen, die Stellungnahmen, Zweifel, Unterschiedsbildungen zulässt. Es kann bedeutend sein, einen Apfel statt einer Birne zu essen. Es kann einen Unterschied machen, ob ich die Schaukel des Kindes aus dem Apfelbaumholz oder dem des Birnbaums gestalte. Die Inuit unterscheiden angeblich 300 verschiedene Arten von Weiß. Das ist mir unvorstellbar, und ich kann nur interpretieren, welchen Unterschied das machen mag: wie viel Weiß für Tod steht, wie viel für Freude, wie viel für einen guten Fang.

Nur was wir benennen, können wir auch sehen. Was wir als Kinder sehen, muss erst benannt werden, damit wir es mitteilen und austauschen können. Vieles, vielleicht das meiste von dem, was wir wahrnehmen, erfährt keine Strukturierung, weil es nicht in unsere Sprache passt. Ein Kind, das sich immer nur in der Schule erlebt und dort wohl fühlt, wird sich daran vielleicht freuen und erst dann irritiert sein, wenn es gefragt wird, was es denn zuhause am Wochenende gemacht hat. In dem Moment, wo die Sprache die Aufmerksamkeit auf etwas Wahrzunehmendes lenkt, das für andere selbstverständlich, für uns selbst aber bis dahin nicht wahrzunehmen ist, entsteht der Zweifel, entsteht die Suche, entsteht die Grundlage dafür, eine Begrifflichkeit für diesen Zustand, für diesen Mangel, für dieses Anderssein zu finden.

Es wird sich jemand erst als multipel bezeichnen, wenn er sich der Existenz anderer bewusst ist. Oder zumindest vermuten muss, dass da andere sind, weil das eigene Bewusstsein nicht alles abdeckt, was für andere Menschen in anderen Körpern normal scheint. Erst an dieser Stelle, erst dann, wenn die eigene Existenz infrage gestellt wird, wird sie zum Problem. Vorher mag es Schmerzen, Ängste, Beziehungsproblematiken etc. geben, aber kein Identitätsproblem. Identität wird erst dann zum Thema, wenn das andere auftaucht. Das Gegenüber als ein anders Erfahrenes. Das mag im körperlichen Außen oder im körperlichen Innen sein. Beides sind Anforderungen, denen genügt werden muss. Die anderen im körperlichen Außen aber bilden die gesellschaftlichen Normen. Sie sprechen die gesellschaftliche Sprache. Sie sind der Maßstab. Das Innen muss wahrgenommen werden in seiner Andersheit. Das ist ein philosophischer Satz, der in seiner Umsetzung lautet: Wo war ich jetzt schon wieder? Woher kommt diese Narbe? Was ist passiert, dass der Körper so aussieht?



## Das Überleben verhandeln

*Juliane sieht sehr übernächtigt aus, der Körper hat abgenommen. Sie spricht mit leiser Stimme und schaut mich kaum an. Das hat sie seit unserer ersten Zeit nicht mehr getan. Was denn los sei, frage ich sie.*

*Es ist jemand aufgetaucht, sie weiß nicht, wer das ist, aber sie verliert Zeit und es geht ihr schlecht, die Wohnung ist völlig durcheinander und überhaupt. Sie redet nicht mehr. Andere würden hier weinen, aber Juliane weint nicht.*

*Ob sie nachgefragt hat, ob jemand anders etwas weiß, ihn kennt – denn es ist wohl ein Mann, vielleicht auch ein Jugendlicher. Hat irgendjemand Kontakt? Daran hatte sie bisher gar nicht gedacht, sie ist so fertig. Und noch nicht besonders lange an den Gedanken gewöhnt, dass da andere sind. Auch wenn dadurch vieles plausibler wurde.*

*Ich frage sie, ob ich mal nachfragen kann, bitte sie, dabei zu bleiben, mitzuhören, wenn das geht. Schon ist Dorith da, die alte Frau, die aber auch nicht mehr weiß, als dass es ein wütender Jugendlicher ist, den ich durch die Fragen beim letzten Mal provoziert habe. Ich frage nach einem direkten Kontakt. Den scheint es nicht zu geben, denn Juliane ist wieder da, hat nichts mitbekommen. Dorith lässt sich nicht gerne in die Karten schauen.*

*Wir besprechen, was Juliane tun kann: Sie kennt ja das Modell der Traumaverarbeitung und der Stressreaktion, also weiß sie auch schnell, dass sie für den Körper sorgen muss, um die Erschöpfung zu lindern und gleichzeitig Spannung abzubauen. Sie überlegt, dass sie am Nachmittag eine Runde Laufen gehen und vor dem Zubettgehen darauf achten will, nur Kräutertee zu trinken. Wir lachen schon wieder ein wenig bei der Überlegung, welcher davon für sie erträglich sein könnte; auf jeden Fall muss viel Honig rein.*

*Ich entschuldige mich noch einmal bei allen dafür, dass irgendetwas an meinen Fragen unangemessen war und versichere, dass ich die Themen vom letzten Mal erst einmal liegen lasse. Ich bedanke mich aber noch bei dem Jugendlichen dafür, dass er mich darauf hingewiesen hat und sage ihm, dass ich gerne zusammen mit Juliane und den anderen herausfinden möchte, was er braucht, um es auf andere Art sagen zu können.*

*Gemeinsam mit Juliane überlege ich, wozu es sinnvoll sein könnte, dass der Neue, wie sie ihn mittlerweile nennt, aufgetaucht ist. Sie mag diese Gedankengänge nicht besonders gerne, aber sie hat eines verstanden: dass sie alle nur einen Körper haben. Und das bedeutet: Sie hat ein wenig Kontrolle. Wenn sie sich aufregt, erhöht sie die Spannung, auf die der Neue zugreifen kann. Und wenn sie überlegt, was er wollen könnte, entspannt er vielleicht ein bisschen und sie gleich mit. Einfach ist das nicht, aber in der nächsten Stunde erzählt sie mir, dass sie ihn gefragt hat, was er braucht, damit er sie leben lässt. Einfach so, ohne dass sie Kontakt gehabt hätten. Aber seitdem sei etwas Ruhe eingekehrt.*

## Aushalten

Aushalten bezieht sich immer zuerst auf die anderen. Das sind zuallererst die anderen draußen, die Zumutungen, die von außen an einen herangetragen werden, die permanente Wiederholung von Worten und Sätzen, die für alle selbstverständlich zu sein scheinen: Kommst du morgen mit ins Café? Bist du denn eigentlich auch in dem Seminar? Magst du deinen Tee mit Milch oder lieber mit Zucker? Ach Mensch, wo warst du denn im Urlaub? Oh, schau mal, was für ein wunderschönes Kleid! Du hast so ein ähnliches, oder? Bei uns in der Schule war es eigentlich ganz gemütlich. Kennst du noch Leute aus der Zeit?

Wie viel Energie das kostet! Immer wieder abzugleichen, ob irgendetwas von dem, was an mich herangetragen wird, vielleicht doch eine Entsprechung irgendwo in mir findet. Oder die Frage ins Innere weiterzugeben, bewusst oder ohne explizites Zutun, und dann im Traum mit den Antworten bombardiert zu werden. Ungefragt.

Die Folgen ertragen: Es ist ja alles einem Körper widerfahren. Sie leiden vielleicht an Nackenverspannungen, von denen Sie nach langen Jahren Therapie herausgefunden haben, dass die eine Folge früher Verzerrungen der Muskulatur sind, eingeübt im Wegducken vor den Schlägen, die Ihnen täglich drohten, als Sie klein waren und Ihre Mutter schützen wollten.

Multiple Systeme entstehen nur da, wo früh eine unendliche Zahl körperlicher Übergriffe, Einschränkungen und Schmerzen eine verzahnte Entwicklung aller körperlichen und hirnpfysiologischen Areale unterbunden haben. Das Bewusstsein der meisten Personen im System hat sich von diesen unerträglichen Szenen verabschiedet. Aber Therapie und auch schon der Kontakt mit wohlwollenden anderen bedeutet die Herausforderung des Hinsehens, der Kontaktaufnahme, der Kommunikation. Netzwerke öffnen sich, vergleichen und verknüpfen sich mit anderen, sobald eine angstfreie Atmosphäre herrscht und das bedeutet immer auch, dass Informationen geteilt werden. Wenn Mauern überwunden werden, kann man aber nicht nur das sehen, was man gerne sehen möchte und auch Ohren und Körper können erst nach der Wahrnehmung filtern. Das Bewusstsein der Einzelnen weitet sich. Dadurch finden Schmerzen, Ängste und Erinnerungen, die vorher den Kleinen, den Traumabetroffenen vorbehalten waren, Zugang zu Bewusstseinszentren, die eher im Hier und Jetzt und im Außen operieren.

*Johanna sitzt entnervt in der Hängematte, nicht sehr entspannt, sie wirkt sehr konzentriert: „Okay, Peter, ich will da am Samstag hin. Ich werde auf dieses Fest gehen, da kannst du dich auf den Kopf stellen!“*

*Nichts zu hören, aber sie kann die leere gespannte Starrheit spüren, das Einzige eigentlich, was sie von Peter kennt: Wenn er auftaucht, hat sie keine Präsenz mehr und bekommt auch nichts mit. Eben darum geht es jetzt.*

*„Okay, ich erklär dir`s nochmal: Das ist die Examensabschlussfete und ich hab nicht die ganze Zeit gebüffelt und mich fertig gemacht, um den Abschluss dann nicht mitzukriegen. Ich sehe auch ein paar Leute da zum letzten Mal, denke ich. Und es geht einfach gar nicht, dass du da aufkreuzt und alle gegen uns aufbringst, nur um dann abzurauschen. Ja, ich weiß, dass das mit dem ganzen Kram zu tun hat, auf den du sauer bist – aber es ist wirklich nur dieser Abend!“*

*Peter sagt wie immer nichts, er redet nicht mit ihr, aber das dumpfe Gefühl ist noch da. Stefan mischt sich ein: „So wird das nichts. Ich meine, mir kann es ja egal sein, aber so wird das nichts!“*

*Johanna ist sauer, aber so langsam stellt sich auch das Gefühl ein, das sie am wenigsten mag: Hilflosigkeit. Sie kennt es nicht gut, erst seit Kurzem in der Therapie und sie kann es nicht ausstehen: „Was soll ich denn noch tun! Ich vermeide jeglichen Kontakt, ich lasse mich auf keine Einladung zum Kaffee mehr ein, ich habe mich zurückgezogen wie ein Bücherwurm, aber immer wieder übernimmt der, sobald auch nur vier Leute auf einmal auftauchen. Und das alles nur, weil die bescheuerte Therapeutin gerade diese alte Geschichte bearbeitet. Ich hab keinen Bock mehr und schon gar keine Nerven! Kann das nicht irgendjemand anders regeln?“*

*Peter sagt natürlich immer noch nichts, aber seine Präsenz ist spürbar: bockig und stur. Stefan interessiert das Außen nicht, aber die Therapeutin hat ihm erklärt, wie wichtig es ist, dass sich alle verständigen. Manchmal hat er das Gefühl, er ist der Einzige, der das kapiert hat. Also seufzt er: „Okay, ich werd`s versuchen. Aber ich weiß nicht genau, ob es klappt und wie lange das dauert.“*

*Johanna: „Na prima. Und da alle anderen sich verpissen, bleib ich mit dem blöden Gefühl auch noch sitzen. Und kann abwarten was passiert! Wahrscheinlich verliere ich doch wieder nur Zeit und kann froh sein, wenn niemand hingeht. Ach Mensch!“*

*Sie wird nicht hingehen, niemand wird hingehen, auch Peter nicht. Und die Kommilitonen werden sich ein letztes Mal darüber wundern, wie komisch Johanna sich verhält.*

*Die Therapeutin wird mit Stefan, vermittelt über Rose, besprechen, dass es wirklich ein großer Erfolg ist, dass weder Johanna noch Peter ihr Programm durchziehen konnten und die Kleinen gerade besser schlafen. Aber die kleine Jutta, die, um deren Erfahrungen es in der letzten Zeit ging, wird noch eine ganze Weile Bauchschmerzen haben, die Johanna für Menstruationsbeschwerden hält.*

## In eigener Sache

Wir TherapeutInnen sollten alle Klientinnen darauf hinweisen, dass Kontaktaufnahme Freude und Möglichkeiten *und* Schmerz bedeutet, dass einmal entstandene Verknüpfungen von *allen* Emotionen und Wahrnehmungen genutzt werden können. Das sollte so etwas wie die Packungsbeilage der Traumatherapie sein und stünde unter „Wirkungsweise“. Unter „Wechselwirkungen mit anderen Heilmitteln“ könnten wir eintragen, dass die Unterstützung durch kompetente Erwachsene (Innere-Kind-Arbeit) die alten (Teil-)Persönlichkeiten befähigt, Schmerz und Grauen langsam als Erinnerung wahrzunehmen. Dazu bedarf es einer permanenten Hier-und-Jetzt-Orientierung der Außenpersonen. Diese Begleitung kann eine Zeit lang und immer wieder einmal kurz auch durch Außenfreunde und TherapeutInnen übernommen werden. Letztlich braucht es aber eine oder mehrere Personen aus dem System, die diese Arbeit übernehmen.

Machen Sie sich bei Ihrer Migräne immer klar, wie nötig es wäre, dass Sie die Kleine in Ihnen in den Arm nehmen und Sie sicher durch den Schmerz begleiten?

## Neues entdecken

Constanze ist neu im Außen. Sie vertritt momentan (das denkt sie zumindest) Veronika, die bisherige vornehmliche Außenperson, die zu mir in die Therapie gekommen ist. Zurzeit ist Veronika weder in der Therapie noch zuhause in Erscheinung getreten, zumindest nicht, soweit Constanze das weiß. Im Außen weiß niemand, dass sie Viele sind. Zumindest niemand in ihrer Herkunftsfamilie. Das soll auch so bleiben. Die Schwester spricht sie also ständig als Veronika an, was Constanze leicht verwirrt: Sie hat das Handeln von Veronika immer passiv miterlebt, beobachtet, auch teilweise mit anderen kommentiert, hatte aber keinerlei Außenkontakt. Sie weiß, wie das aussieht, aber sie hat keine Ahnung, wie man das selbst in Handlung übersetzt. Nie musste sie sich vorstellen, wie es Veronika geht oder wie sie eine Intention in die Tat umsetzt. Das ist ein wenig so, wie Sie vielleicht beschreiben können, wie es aussieht, wenn Ihre Freundin Socken strickt, selbst aber nicht die mindeste Ahnung davon haben, wie man einen Faden so um den Finger wickelt, dass er flexibel durchläuft, geschweige denn, welche kleinen Bewegungen einzuleiten sind, um die richtigen Maschen zu stricken.

Constanze sitzt also dieser Frau gegenüber, die sich ganz so verhält, als würde sie sie kennen und versucht Veronika zu spielen. Das funktioniert halbwegs, sie wächst langsam in ihre Rolle hinein. Am schwierigsten ist es in den Momenten, wo die Schwester von Veronika (für Constanze ist das eine ihr zwar bekannte, aber in kei-

ner Weise nahe Frau) sie umarmen möchte oder ihr einfach nur die Hand auf die Schulter legt. Körperliche Sensationen sind Constanze fremd, an diesen Stellen hat sie sich zurückgezogen, hatte sie keine Wahrnehmung. Jede kleine Berührung überumpelt sie, und diese übergriffigen Annäherungsversuche der Schwester von Veronika empfindet sie als abstoßend, völlig unangemessen. Sie will also lernen sich abzugrenzen.

An dieser Stelle kommt etwas vollständig Neues ins Spiel: Ihr eigenes Bedürfnis tritt in den Vordergrund, braucht eine Form im Außen. Sie ist nicht mehr nur Stellvertreterin von Veronika gegenüber deren Schwester, sondern sie hat ein eigenes Anliegen, das einen Ausdruck finden muss, den es bisher nicht brauchte und deshalb nicht gab. Unsere kleinen Rollenspiele in der Therapie, die ersten Annäherungen von Constanze daran, wie es sein könnte, einen Satz zu gebrauchen, der sie ausdrückt, der ihre Bedürfnisse abgrenzt, den sie ins Außen stellt, um eine neue Realität zu schaffen, berühren mich tief.

*Kürzlich saß ich im Café, als eine Frau am Nebentisch zu ihrer Gesprächspartnerin sagte, sie habe keine Lust mehr, ständig Neues zu lernen. Ich glaube, ich habe mich zu schnell umgedreht und nachgeschaut, wer so etwas behaupten kann – die beiden haben mich ein wenig verwirrt angestarrt. Ich nehme an, die Frau war in etwa 35 Jahre alt. Wie konnte sie diesen Satz formulieren? „Ich habe keine Lust mehr, etwas Neues zu lernen.“ Als würde sie eine Zumutung von sich weisen, voller Empörung.*

*Wie eigenartig diese Menschen sind! Wenn ich das sagen würde, müsste ich mich zeitgleich erschießen. Sonst ginge das nicht. Mein Leben ist ein permanenter Lernprozess, ich kann ihn keinen Moment lang abstellen. Ich will damit nicht sagen: „He, seht mal her, was ich alles lerne!“ Ich finde es nicht irgendwie besonders oder prima, permanent zu lernen. Aber ich kann gar nicht anders: Wenn ich nicht lerne, damit umzugehen, dass schon wieder irgendetwas umgestellt ist in meiner Wohnung, dass ich schon wieder kein Geld mehr im Portmonee habe, obwohl ich es gerade erst von der Bank geholt hatte, wenn ich die Frage nicht regle, wie ich nach Hause komme, obwohl ich die Gegend, in der ich mich gerade aufhalte, nicht ansatzweise kenne, wenn ich mir nicht sofort etwas einfallen lasse, sobald mich jemand auf der Straße anspricht, den ich noch nie in meinem Leben gesehen habe: Dann kann ich eigentlich auch zu Hause bleiben. (Dann geht eben jemand anders raus.)*

## Sich auf Fremde im Innen und Außen einlassen

*Sie muss zu dieser Therapeutin. So oft hat sie schon bei den unterschiedlichen Stellen angerufen, meist gleich aufgelegt, manchmal dann doch Jonathan fragen lassen, welche Möglichkeiten einer Therapie es gäbe. Aber schon an dieser Stelle war die Sackgasse ja vorprogrammiert. Sie konnte doch nicht dorthin gehen und sagen: „Ich bin übrigens Johanna, Jonathan hat mit Ihnen gesprochen.“ Aber immer wieder schaffte sie es nicht, selbst zu reden, und Jonathan war schneller als sie. Diesmal hatte sie den Kontakt per E-Mail hergestellt. Und die Therapeutin hatte so nett geantwortet, dass sie auch selbst zurückschreiben konnte und diesen Termin vereinbart hatte. Sie sah auch angenehm aus, und schien, wenn man das aus einem Bild ableiten konnte, auch nicht auf den Kopf gefallen. Dissoziation sei ihr Hauptthema, stand da. Also würde sie wohl nicht aus allen Wolken fallen, wenn Jonathan auf einmal auftauchte. Oder ob sie es verwechseln würde? Vielleicht hatte sie doch keine Ahnung, hatte nur das Modethema aufgegriffen. Spießrutenlaufen war nichts dagegen.*

*Aber manchmal sieht sie ihre Hand und es ist die irgendeiner anderen. Es tritt eine eigenartige Entfernung ein, die ist nicht größer als vorher, nur anders, wie ein Stück festes Glas, das zwischen ihr und der Hand eingeführt wird. Die Hand selbst wird nicht gläsern, nur ein wenig verwaschen. Dann wird es schwer ruhig zu bleiben, dann packt sie die Angst, denn das kennt sie nicht, das hatte sie nie. Entweder ganz oder gar nicht war sie da, aber nicht so halb, so fast, so unzulänglich. Die neue Therapeutin sagt, es wäre einfacher, wenn sie losließe. Die hat gut reden! Dann passiert gar nichts mehr, was sie kontrollieren könnte, dann hat sie keinen Zugriff mehr. Den hat sie auch nicht, wenn sie darum kämpft, vielleicht sekundenweise, aber danach erfolgt die Reaktion umso heftiger: das Glas, das in den Arm schneidet oder die Faust, die die eigene Hand am Türhaken lädiert.*

*Keiner mag Jessica. Man kennt sie und man mag sie nicht, sie geht allein auf die Nerven. Weil sie diejenige ist, die dafür verantwortlich ist, dass sich eine der anderen Außenpersonen, meist Johanna, in der Notaufnahme oder auf dem Polizeirevier wiederfindet, meist vollständig verdreckt, manchmal mit zerrissenen Kleidern, immer vollständig fertig.*

*Der ganz normale Wahnsinn: Immerzu Angst zu haben, dass man irgendeinen Termin nicht einhalten kann, dass irgendetwas wieder dazwischenkommt, dass „ich“ mich wieder irgendwie benommen habe, irgendetwas getan habe, irgendetwas gelassen habe, wovon ich nichts weiß.*

*Okay, das hatte sie nun gelernt: Es gab wieder irgendwelche Lücken. Und sie konnte nachts nicht schlafen, außerdem hatte sie schon lange nichts mehr von Jonathan gehört. Irgendetwas war los. Sie hatte zugenommen, und kürzlich war im Spiegel ein Gesicht*

*aufgetaucht, das wutverzerrt und hässlich aussah, sehr viel älter als sie selbst. Sie hatte es nur kurz gesehen, aber das hatte gereicht, um sie zu erschrecken. Sie musste also herausfinden, wer das war. Musste herausfinden, was der wollte (denn das Gesicht war eindeutig das eines Mannes). Und dann musste sie irgendwie – hoffentlich war die Therapeutin zu erreichen – einen Weg finden, wie sie damit umgehen konnte. Ganz offensichtlich hatte dieser Typ ja damit zu tun, dass sie so verwahrlost war in letzter Zeit. Okay, dass sie so verwahrlost waren. Sie hatte manchmal immer noch Schwierigkeiten damit, sich in der Mehrzahl zu denken. Immerzu diese ganze Horde von anderen, die ihr teilweise lieb geworden waren, von denen die meisten sie aber immer nur nervten. Vor allem deshalb, weil ihr so viel Zeit fehlte in letzter Zeit. Sie schlug also das Buch auf und wollte hineinschreiben: Melde dich doch mal! Eigentlich hätte sie am liebsten geschrieben: Hallo Fratze! Aber das war wohl nicht die richtige Art, mit jemandem Kontakt aufzunehmen, von dem man etwas wollte. Im Buch waren einige Einträge, die sie noch nicht kannte. Der letzte: Fick dich doch ins Knie, du Fotze! Unterzeichnet: Fratze. Das konnte ja heiter werden! Sie legte das Buch noch einmal zur Seite, setzte sich auf den runden Teppich, den sie kürzlich gekauft hatte, lehnte sich an den Sitzsack und schloss die Augen. Sie hatte gelernt, dass sie so ganz einfach mit Merlin in Kontakt treten konnte, dem, der alles wusste, der aber nicht besonders oft mit ihr sprach. Wenn sie sich Zeit nahm, wenn sie sich entspannte, dann spürte sie manchmal richtig, wie sich in ihrem Hintergrund eine Gestalt auftrat, es war wie eine Klarheit in ihrem Rücken. Merlin war keine Außenfigur, Merlin war der, der über die Zusammenhänge Bescheid wusste. Er sprach eher weniger, und wenn, dann meist mit Marian. Aber heute wollte sie es einmal selber versuchen nachzufragen, welche Möglichkeiten sie hatte, mit diesem Typ in Kontakt zu treten, der anscheinend mitgehört hatte, als sie ihn Fratze nannte. Sie hörte ein Lachen, kein besonders schönes. Das klang aber ab, und sie spürte diesen Klarheitsrücken, wurde ruhiger. Sie ging innen über den Flur und setzte sich ins Computerzimmer. Und wartete einfach, ob auf dem Bildschirm Merlins Zeichen erscheinen würden. „Sag mir wozu das gut ist!“*

*Als sie aufwacht, liegt sie im Bett, das Bild im Badezimmer spiegelt deutet auf eine ziemlich ausufernde Gestaltung des Abends. Scheiße, wieder nichts mitgekriegt. Immerhin bleibt die Suche nach neuen Wunden an Armen oder Oberschenkeln ergebnislos. Und im Schlafzimmer liegen auch keine fremden Klamotten herum. Beim Kaffeekochen fällt ihr ein Traumfetzen ein: ein Kind auf einer Schaukel, die von einem Mann in sanftem Schwingen gehalten wird. Er sieht genau aus wie Fratze. Sie schmunzelt, während sie Anna Frühstück macht: Irgendwas scheint geklappt zu haben. Die Tochter schaut sie fragend an, als die Stulle für die Schule einen Mayonnaise-Smilely bekommt. „Bis später, mein Schatz“ und zu sich selbst: Alles wird gut!*

Die allermeisten Systeme, vielleicht auch nur die, die es bis zu unseren Therapiepraxen schaffen, sind wunderbar organisiert. Alle Funktionen, die ein Organismus zum Überleben braucht, sind in diesem System vorhanden. Da ist zum Beispiel immer

jemand, der nach außen schützt. In der Regel sind das keine besonders beliebten Personen. Es sind aggressive, manchmal gewalttätige, oft männliche Personen, die versuchen, den Körper vor Übergriffen zu schützen. Das passiert oft auf eine nicht besonders einsichtige Art und Weise: Selbst- und Fremdschädigung nennen wir das dann, wir im Außen. Da nimmt jemand immer wieder Drogen, vornehmlich natürlich gegen den Willen der anderen, vor allem aber dann, wenn eine Auseinandersetzung, wenn ein Therapie-„Erfolg“ zu schnell, zu gefährlich passiert – dann schützen die Drogen vor Überflutungen, vor einem Durchbrennen der Sicherung, vielleicht vor dem Suizidprogramm einer anderen Person.

Dann ist da jemand, der sich um die Kinder kümmert. Man kann davon ausgehen, braucht nur zu fragen: Irgendwer ist da, manchmal nur hierfür zuständige Teilpersönlichkeiten, die sich nur im Inneren und nur um die Kinder kümmern, sich vor sie stellen, sie trösten. Sie haben oft keinerlei Kontakt nach außen, das schützt die Kinder. Sie haben einzig und allein die Funktion, für die Kinder zu sorgen, die Erfahrungen, die gemacht wurden, durch die andauernde Präsenz einer fürsorglichen Person in ihren Auswirkungen zumindest einzugrenzen.

An ihrer Seite existieren oft andere, eher aktive, manchmal nach außen gerichtete Persönlichkeiten, die eine Absicherung herstellen, wenn im Außen Gefahr lauert für die Kinder. Wenn Themen angesprochen werden, die eines der Kinder aufwecken würden, erschrecken, erinnern. Da werden dann Nebelkerzen geworfen, akustische Verzerrungen eingebaut, Dissoziationen initiiert.

Immer gibt es jemanden, der Bescheid weiß. Irgendwo gibt es den Wissenden, die Weise, manchmal auch in unterschiedlichen Strukturen, je nach Komplexität des Systems. Er ist eine Art Schriftführer des Geschehenen, der den Überblick über die Verknüpfungen der Beziehungen untereinander hat, den Zeitpunkt des Entstehens und die Funktion der unterschiedlichen Persönlichkeiten kennt. Oft sind sie es, die Rat wissen, wenn man als Außenperson nicht mehr weiter weiß oder die in ruhigen Stunden im Innen beraten.

Und natürlich gibt es für all die unterschiedlichen und anspruchsvollen Situationen des Lebens unterschiedliche kompetente Außenpersonen. Die sind hoch spezialisiert und kommen dann nach außen, wenn sie gebraucht werden.

Und nicht zu vergessen das, was wir so gar nicht sehen: Im Inneren ist jede Menge Raum, dort gibt es Wiesen, Klippen, Häuser, Höhlen ... nicht weniger real als unsere Zimmer und Urlaubsorte.

Ist Ihr sicherer Ort immer erreichbar? Wer nimmt Ihre inneren Kinder in den Arm, tritt dem Chef gegenüber oder übernimmt die Traumaarbeit gleich für Sie mit? Wo sind Ihre Inneren Helfer und können Sie die jederzeit erreichen?



## Von Multiplen lernen – was könnte das also sein?

- ❖ Listen machen
- ❖ Nie allein sein müssen *aber auch nicht können!!*
- ❖ Die eigene Energie bündeln.
- ❖ Neugierig bleiben und offen sein für Unglaubliches. *Ich wäre lieber geschlossen!*
- ❖ Grenzen setzen (im Innen und im Außen).
- ❖ Sich auf andere einlassen, auch wenn es eigentlich keinen Grund gibt und alle Erfahrung dagegen spricht.
- ❖ Ein inneres Team bilden.
  - Überzeugungsarbeit leisten, allen klarmachen, dass wir im selben Boot sitzen, dass jeder seinen Platz hat, für etwas gut ist, eigene Bedürfnisse hat. *Warst du wieder in der Therapie??*
  - Herausfinden was jemand will. *Das willst du doch nie wissen!*
  - Wissen, dass Gewalt nichts bringt, nirgendwohin führt, die Situation aufrechterhält oder verschärft
  - *Fuc ...*
  - Sich durch andere nicht stören lassen.
  - Unterschiede und unterschiedliche Fähigkeiten nutzen.
  - Arbeitsteilung und Koordination. *Ich bin für die Arbeit zuständig und du koordinierst ...*
  - Verhandeln lernen und sich einigen.
  - Miteinander auskommen, wie auch immer.
  - Den anderen in seiner Existenzberechtigung anerkennen.
  - Die Erfolge und Ressourcen der anderen anerkennen und nutzen.
  - Nicht Ruhe geben, bevor alle dabei sind.
- ❖ Gefühle nicht verwischen.
- ❖ Auf unterschiedliche Arten kommunizieren.
- ❖ Sich für seine Umwelt interessieren.
- ❖ Andere Menschen unterschiedlich fordern und damit fördern.
- ❖ Dem Grauen die Stirn bieten.
- ❖ Zeit effektiv nutzen.
- ❖ In unterschiedlichen Zeiten zu Hause sein.
- ❖ Sich über Raum nicht so viele Gedanken machen.
- ❖ Kreativer Umgang mit Geschlechterdifferenzen oder queeren Anteilen.
- ❖ Sich klarmachen, dass man auch anders sein kann.
- ❖ **Macht doch mal ihr weiter!**
- ❖ ...

## Gemeinsam weitergehen

*Unsere Therapeutinnen wundern sich. Ja, ich bin eine der wenigen, denen es vergönnt ist, zwei Therapeutinnen zu haben: Eine zahlt die Kasse und eine andere coacht mich und meine Therapeutin. Die muss ich selber zahlen, aber sie kennt sich besser mit dem Multipel-Sein aus. Meine Kassentherapeutin hat eine Menge gelernt und meint: Wir kaufen uns das Know-how eben ein. Manchmal kommt meine Familienhelferin dazu. Die habe ich eigentlich wegen der Außenkinder, aber sie hilft auch uns viel und vermittelt oft. So haben wir alles im Griff. Die Traumaexposition ist extrem anstrengend, gerade für mich, die ich eigentlich von den Gefühlen der andern überhaupt nichts weiß. Aber anscheinend, das sagen die Katzen im Hintergrund, ist es notwendig, dass gerade ich, die hauptsächlich den Außenkontakt zur Welt hält, den ganzen Kram noch einmal mitkriege. Nicht schön. Für jede Sequenz der ganz frühen sadistischen Quälereien brauchen wir intern eine lange Vorbereitungszeit. Ich bekomme davon nicht besonders viel mit, aber irgendwann liegt das Resultat fertig getippt als „Gebrauchsanweisung“ an meine Therapeutin Nummer eins in meinem Drucker. Sie braucht es dann eigentlich nur abzuarbeiten. Und wir haben wirklich wahnsinniges Glück mit unseren Begleiterinnen: Sie glauben nicht, es besser zu wissen als wir. Sie sind oft ganz neugierig, lassen sich von uns erzählen. Und meistens erzähle ich dann, oft muss ich eine Weile unterbrechen, um zuzuhören, was die anderen sagen und um das weiterzugeben. Wir machen auch sehr lange Sitzungen, einmal sogar fünf Stunden. Das geht nicht kürzer. Manche Sequenzen dauern so lange, da müssen wir durch. Sonst bleiben wir irgendwo stecken, das geht nicht gut. Klar gibt es eine Pause, die braucht vor allem die Therapeutin. Hinterher ist die immer total fertig.*

*Ich bin ihnen allen sehr dankbar, vor allem auch der Familienhelferin, die viel vom Alltag abfängt. Ohne die hätten wir es nicht geschafft, rauszukommen aus dem Alten und was anderes aufzubauen. Jetzt kriegen wir es alleine hin, aber lange war es total wichtig, dass da immer wieder jemand war, der gesagt hat, dass alles gut wird. Vielleicht war das das Wichtigste. Und: Dass sie uns geglaubt haben. Sicher haben sie uns oft nicht verstanden, vielleicht nie. Aber sie haben zugelassen, dass es eine andere Realität als die ihre gibt. Haben zugehört und uns begleitet, manchmal Grenzen gesetzt. Sie sind anders, vollständig anders. Ein bisschen einfach. Aber lieb.*

## Und wir TherapeutInnen?

### **Übertragung der Arbeitsweisen auf andere Klientinnen**

Wenn wir in der Arbeit mit multiplen Systemen gelernt haben, alle (Teil-)Persönlichkeiten mit ins Boot zu holen, die Kommunikation untereinander zu stärken – vielleicht sollten wir auch den unterschiedlichen Anteilen einer einzelnen Person

mehr Gewicht verleihen? Viele Probleme, die durch einen inneren Konflikt aufrechterhalten werden, sind nicht dadurch zu lösen, dass wir uns gegen eine Option entscheiden. Wenn ich nicht in die Ferien fahre, weil ich kein Geld habe, werde ich krank.

Was wir von der Arbeit innerhalb multipler Systeme lernen können, ist Verhandlungen zu führen und unsere Klientinnen dazu anzuregen: Wie viel Urlaub wäre jetzt wichtig, um wieder gut arbeiten zu können? Was braucht dieser Teil von mir, damit ich so sein kann, wie ich es gerne möchte? Und was nicht gleichzeitig geht, geht auch hier nacheinander. Die Form muss man oft verhandeln, aber das dahinterliegende Anliegen braucht einen Platz: Wer in die Südsee fahren möchte, träumt vielleicht vor allem vom Meeresrauschen und der Wärme auf der Haut. Dann mögen ein Saunatag und eine CD aus dem Drogeriemarkt ein guter Anfang sein.

### ***Nutzen der traumaspezifischen Mechanismen***

Traumatisierung und ganz spezifisch die innere Organisation von Geist-Körper-Zusammenhängen, in denen sich über die Zeit verschiedene Bewusstseinszentren ausgebildet haben, haben einen Mechanismus gemein: Dissoziation ist die Art und Weise, wie der Mensch unter Todesdrohung das Überleben sichert. Heraus kommt nichts Falsches, sondern etwas anderes. Der Mechanismus bewahrt vor dem Wahnsinn, dem Hineinfallen in die Angst. Einmal etabliert, strukturiert er Leben. Mit Unterschieden, Besonderheiten, Vorlieben, mit geballter Energie. Das getrennte Existieren ermöglicht die Kontrolle der eingebrannten Notfallprogramme.

In jeder Arbeit mit traumatisierten Menschen haben wir mit Dissoziation zu tun, meist nur auf primär und sekundär struktureller Ebene (vergleiche dazu in diesem Buch Teil I, Kap. 5). Aber auch hier sind Schranken errichtet worden, um Überleben zu sichern. Um sie aufzuheben und im Fall „simpler“ Traumatisierter eine Traumakonfrontation durchzuführen, müssen zu allererst die passiven Schranken der Dissoziation durch aktive Schranken der Distanzierung ersetzt werden. Erst wenn die Kontrolle durch eine aktive Distanzierung gewährleistet ist, kann die Traumarbeit dosiert beginnen. Wenn wir dafür nicht sorgen, leisten wir einer Retraumatisierung Vorschub.

### ***Die Kommunikation untereinander fördern***

Aber wir könnten uns auch an die eigene Nase fassen und uns umsehen: Sind wir denn eigentlich so alleine? Wenn wir den Kontext der Trauma-Therapie, -Beratung und -Pädagogik einmal als System begreifen, eröffnet sich uns ein weites Übungsfeld für Neugier an unterschiedlichen Interessen und gegenseitige Anerkennung!

Und wie in multiplen Systemen auch geht es weder bei uns TraumatherapeutInnen noch bei allen anderen KlientInnen darum, die Mauern einfach fallen zu lassen und eins zu werden. Es kann auch nicht angehen, dass wir alle gleich angesprochen werden, uns unter einem Namen verständigen sollen. Es könnte aber eine Aufgabe sein, nach Gemeinsamkeiten Ausschau zu halten *und* die Unterschiedlichkeiten zu betonen.

### **Methodenvielfalt**

Johanna ist sehr höflich, Corinne noch ein Kind, Sabine kann nicht richtig reden, die Fratze ist ein ziemlich angespannter und riesiger Mann. Ich wähle meinen Ton mit Johanna, ich spiele mit der Kleinen auf dem Teppich, bis Johanna wieder übernimmt. Ich male mit Sabine und ich stelle mich selbst in einiger Entfernung in den Raum, mit gutem Kontakt zum Boden und einer sicheren Tür im Rücken, wenn die Fratze auftaucht. Damit ich mich entspannen und ihn fragen kann, wie er eigentlich genannt werden will.

Nicht alle von uns sind Kinder-, Kunst-, Ergo-, Atem-, Hypno-, Gestalt-, Verhaltens-, systemische und Gesprächstherapeuten gleichzeitig und haben dazu noch jede Menge Traumatherapie im Gepäck. Aber wir alle bewegen uns, atmen, spielen, sprechen und malen oder haben das irgendwann in unserem Leben getan. Nutzen wir unsere Ressourcen, gern auch für uns selbst und andere KlientInnen, Freunde, Kinder!

### **Empathie ins Nicht-Einfühlbare**

„Ich kann mir das einfach nicht vorstellen.“ „Aber verstärke ich die Spaltung nicht, wenn ich die alle unterschiedlich anrede?“ „Ich weiß gar nicht, wie ich arbeiten soll, das ist alles so anders.“

Versuchen Sie es. Fragen Sie nach, dann wird man Ihnen viel erzählen über die Struktur (die zu dem Zeitpunkt schon bekannt ist). Nehmen Sie diejenigen ernst, die Ihnen gegenüber sitzen. Nehmen Sie die Verwirrung wahr, die in Ihnen entsteht. Es ist *Ihre* Verwirrung. Schließen Sie die Augen und hören Sie zu, Ihr Körperkonzept steht vielleicht noch im Weg. Machen Sie sich auf. In jeder Hinsicht.

## Epilog

*Das hast du dir aber schön zurechtgelegt! Kein Wort von all dem, was schief geht, den Mordversuchen und Strafaktionen, die dann als „Selbst“verletzungen zählen, von den Depressionen, Schmerzen, den Misshandlungen, den Ungerechtigkeiten eigenen Kindern und PartnerInnen gegenüber ... Es ging doch ums Lernen! Das können wir ja alles schon! Ich wollte mal versuchen, ein paar positive Punkte herauszufiltern. Die kann man aber auch nur bei therapierten Multiplen sehen. Bist du dir sicher? Vielleicht sehen wir die anderen auch genau deshalb nicht, weil sie es selber hinkriegen, miteinander klarzukommen – und nie darüber reden?*

**Lydia Hantke**, Dipl.-Psych., geb. 1960, Systemische Therapeutin (SG), Hypnotherapeutin (M.E.G.), Psychotherapeutin (European Certificate of Psychotherapy ECP), Notfallpsychologin (BdP), Supervisorin (SG), arbeitet seit vielen Jahren theoretisch und therapeutisch zum Dissoziationskonzept und traumatherapeutischen Behandlungsansätzen. Wesentliche Bestandteile ihrer Weiterbildungen sind Dialog, Anwendungsorientierung, Passgenauigkeit und die Vermittlung von Handlungskompetenz an Therapeut(in)/Berater(in) und Klient(in). Zentrale Aspekte in der Supervision sind Behandlungsplanung, Passung der Techniken und Selbstfürsorge in der Arbeit. Lydia Hantke verbindet langjährige Erfahrung aus Psychiatrie und Psychosomatik mit selbstständiger Arbeit als Therapeutin, Supervisorin und Weiterbildnerin im eigenen „institut berlin“.