

Franziska-Marie Pero

Mein Ich im Wildwasser

Tagebuch einer Traumatherapie

»» für Schwester Juliane

Über das Buch

Während Vertreter von Kirchen, Vereinen und Politik über die Aufarbeitung von Missbrauch reden und sich dabei schwer tun mit einem Verständnis für das Leid der Opfer, erzählt Franziska-Marie Pero anschaulich, wie verheerend sich Missbrauch und Gewalt in der Kindheit im späteren Leben auswirken.

In Tagebuch-Form berichtet sie aus ihrem Leben und ihrer Psychotherapie über den Zeitraum der letzten 27 Jahre. Sie beschreibt ihr körperliches und psychisches Erleben im Alltag, mit fehlender Selbstwahrnehmung, Selbstverletzung, Dauerhochstress, Depression, Suizidgefährdung einerseits, und einer enormen beruflichen Leistungsfähigkeit andererseits. Sie beschreibt die vielen gesundheitlichen Folgen, deren Ursache von den Ärzten meist nicht erkannt wurde und die sie an den Rand des völligen Zusammenbruchs geführt haben. Sie zeigt auf, wie sich die Traumafolgen auf alle Lebensbereiche auswirken.

Die Autorin beschreibt den langen Weg bis zur Diagnosestellung einer komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) und einer Dissoziativen Identitätsstörung (DIS) und den Beginn der Traumatherapie. Ihr Buch gibt Einblick, wie sie die einzelnen Therapien in der ambulanten und stationären Behandlung erlebt hat und welche neue Lebensqualität ihr der Therapieprozess gebracht hat: *„Der Krieg gegen mich selber ist zu Ende. Der Frieden fühlt sich gut an.“*

Mit ihrem Therapie-Tagebuch möchte Franziska-Marie Pero Betroffene und Therapeuten zu einem Behandlungsweg ermutigen und in weiten Kreisen Verständnis für das Erleben traumatisierter Menschen wecken. Allen, die noch am Anfang dieses Weges stehen, möchte sie sagen: *„Haltet durch! Es lohnt sich! Das Leben wird anders, aber schön!“*

„Ich wünsche dem Buch, das einen Erkenntnis- und Genesungsprozess anschaulich beschreibt, viele LeserInnen.“

Michaela Huber

Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin,
Ausbilderin in Traumatherapie, Autorin zahlreicher Fachbücher

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage, September 2023

© Franziska-Marie Pero
franziska-marie.pero@magenta.de

Fotos/Zeichnungen © Franziska-Marie Pero

Korrektorat: Ralf Wolf

Gestaltung/Satz: autorenservice.net

Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-756883-00-4

Franziska-Marie Pero

Mein *Ich* im Wildwasser



Tagebuch einer Traumatherapie

Über die Autorin

Franziska-Marie Pero schreibt unter diesem Pseudonym und benennt in ihrem Buch bewusst keine Handlungsorte und Organisationen, damit ihre Herkunftsfamilie nicht erkennbar ist. Der Schutz ihrer Familie ist ihr ein besonderes Anliegen, obwohl diese nicht in der Lage war, sie als Kind vor sexuellem Missbrauch, physischer und emotionaler Gewalt zu schützen. Das Buch „Mein *Ich* im Wildwasser“ ist die Beschreibung ihrer persönlichen Erfahrungen, aufgezeichnet in ihren Therapie-Tagebüchern im Zeitraum von 1995 bis 2022.

Franziska-Marie Pero wird 1959 in der DDR geboren. Als Älteste von fünf Kindern wächst sie in einer christlichen Familie auf und bekommt die Repressalien des kommunistischen Systems schon als Schulkind hart zu spüren. Aus politischen Gründen nicht zum Abitur zugelassen, kann sie auch nicht Medizin studieren. Sie lernt die Krankenpflege in einem staatlichen Krankenhaus – ein Beruf, den sie mit großer Begeisterung ausübt.

1980 tritt sie in eine katholische Ordensgemeinschaft ein und arbeitet in der ambulanten und stationären Krankenpflege. Nach der politischen Wende in der DDR lebt sie fast 20 Jahre in Sibirien und engagiert sich beim Aufbau kirchlicher Sozialarbeit mit vielen sozialen Modellprojekten. Retraumatisiert entwickelt sich in dieser Zeit eine komplexe Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), die ihr Leben für Jahre sehr einschränkt, die aber auch in einem jahrelangen Therapieprozess erfolgreich behandelt wird.

Trotz ihrer schweren Traumafolgestörungen ist Franziska-Marie Pero beruflich eine sehr begeisterungsfähige, kreative und ausdauernde Frau. Auch in ganz neuen Situationen findet sie oft einen guten Weg und eine optimale Lösung. In ihrer beruflichen Tätigkeit besitzt sie ein solides Selbstvertrauen und kann ein Team mitreißen und begeistern. Sie vertraut dabei auf Gott, auf ein gutes Fachwissen, ihre Intuition und den gesunden Menschenverstand. Sie setzt sich mit ganzer Kraft für Hilfebedürftige ein.

Ihr Alltag ist geprägt von sehr interessanter Büroarbeit für das Ordensarchiv ihrer Gemeinschaft, von hauswirtschaftlicher Unterstützung für ihre älteren Mitschwester, der Betreuung von Migrantenfamilien, dem Kontakt mit Mitarbeitern in Sibirien und mit Freunden, dem gemeinsamen Leben in einer Gruppe von 17 Schwestern ... Sie liest gern und schaut auch gern mal einen guten Krimi, einen Film oder Reportagen an.

Inhalt

Vorwort		8
1		
Leben mit Gespenstern aus der Vergangenheit: Der lange Weg bis zur Therapie		12
2		
Im Wildwasser: Ambulante Psychoanalyse		30
3		
Die Durststrecke		50
4		
Im Unwetter: Die Krise		62
5		
Im Rettungsboot: Auf der psychosomatischen Station		70
6		
In den Stromschnellen: Ambulante Traumatherapie		102
7		
Im sicheren Hafen: Erster Aufenthalt auf der Traumastation		126
8		
Im Sturm: Ambulante Traumatherapie		184
9		
Kursänderung: Zweiter Aufenthalt auf der Traumastation		200
10		
Unterwegs als Team: Weiter in ambulanter Traumatherapie		236
Literaturhinweise		260

Vorwort

Nach der langjährigen psychotherapeutischen Zusammenarbeit mit der Autorin/Patientin freue ich mich, das Vorwort zu dem vorliegenden Buch schreiben zu dürfen. Viele der Texte/Tagebucheinträge sind mir schon lange bekannt, da sie während der ambulanten und stationären Therapiezeiten entstanden sind und mir von der Patientin jeweils aktuell zur Verfügung gestellt wurden, so dass der Therapieprozess wesentlich durch das Tagebuch mitgestaltet werden konnte.

Trotz meiner traumatherapeutischen Ausbildung und der großen Erfahrung in diesem speziellen Arbeitsbereich hat die gemeinsame *Auseinandersetzung* mit den Symptomen und Ursachen nicht nur meiner Patientin, sondern auch mir selbst viele hilfreiche und fruchtbare Erkenntnisse gebracht.

Bevor die Leser*innen sich der spannenden, wenn auch nicht immer leicht verdaulichen Lektüre dieses Tagebuchs widmen und an dem Heilungsweg der Patientin teilhaben, möchte ich zunächst ein paar Worte zu dieser Diagnose schreiben, um das komplizierte Krankheitsbild, das bei vielen Menschen eher mit dem alten medizinischen Begriff „Multiple Persönlichkeit“ bekannt ist, besser verständlich zu machen.

Die Dissoziative Identitätsstörung (DIS) ist gekennzeichnet durch verschiedene Persönlichkeitszustände (dissoziative Identitäten), die abwechselnd die Kontrolle über das Denken, Fühlen und Handeln übernehmen. Diese Identitäten haben eigene Charaktereigenschaften, Verhaltensweisen und Fähigkeiten. Auch die Denkmuster und die Wahrnehmung der einzelnen Identitäten unterscheiden sich voneinander. Oft treten bei den Betroffenen

Erinnerungslücken zu Ereignissen oder persönlichen Informationen auf, die nicht durch gewöhnliche Vergesslichkeit erklärbar sind. Dabei stehen dann einzelnen Identitäten teils verschiedene Erinnerungen allein zur Verfügung. Die Verbreitung der Dissoziativen Identitätsstörung (DIS) in der Allgemeinbevölkerung liegt bei 1,1–1,5 %, es handelt sich also nicht um eine seltene Erkrankung.

Nach jahrzehntelanger Auswertung einer sehr großen Anzahl von Krankengeschichten wird in Fachkreisen davon ausgegangen, dass die DIS durch äußere Störeinflüsse auf die Entwicklung in der Kindheit verursacht wird. Die meisten Menschen mit einer solchen Störung waren bereits als kleine Kinder traumatischen Lebensereignissen ausgesetzt. Man erklärt es sich so, dass extrem negative Lebensumstände überwältigender Art wie Vernachlässigung, körperliche und/oder psychische Misshandlung und Missbrauch die Entwicklung einer integrierten Persönlichkeit verhindern. Stattdessen kommt es zu einer Abspaltung von Gedächtnisinhalten, die dann unter Umständen nur einem Teil der wechselnden Identitäten zugänglich sind, und zwar denen, die Fähigkeiten wie Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und/oder Wut (Verarbeitungsgefühl mit Veränderungsimpuls und Gegenwehr) mitbringen.

Die DIS wird deshalb als eine Traumafolgestörung angesehen. Betroffene haben wechselnde Identitäten mit jeweils eigenem Selbstbild, mit Unterschieden in den grundlegenden Einstellungen und Gefühlen. Regelmäßig treten bei Menschen mit dieser Störung Symptome ähnlich denen der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) oder auch anderer psychischer Störungen

gen (z. B. Depressionen, Angsterkrankungen, Schmerzerkrankungen etc.) auf. Symptome bessern sich dabei in der Regel nur, wenn die DIS in die Behandlung mit einbezogen wird.

Markante Unterschiede zwischen den einzelnen Identitäten sind nicht ungewöhnlich. So können sich zum Beispiel das empfundene Alter, das Geschlecht und die Handschriften unterscheiden. Mit dem Identitätswechsel gehen nicht selten Wechsel körperlicher Werte, wie zum Beispiel in Bezug auf den Puls, den Blutdruck, die Blutzuckerwerte, die Sehschärfe oder das Hörvermögen einher, was auch in den folgenden Tagebucheinträgen immer wieder anschaulich beschrieben wird. In bildgebenden Verfahren konnten deutliche Wechsel in den Hirnaktivitäten der einzelnen Identitäten nachgewiesen werden. Das gesamte Symptombild weist somit eine Vielfalt von Variationen auf.

Die Betroffenen und oft auch ihre Behandler nehmen dennoch Identitätswechsel lange Zeit nicht als solche wahr, sondern allenfalls als unklare Konzentrations-, Merkfähigkeits- oder Erinnerungsstörungen. Deshalb bleibt eine DIS oft lange unerkannt oder falsch diagnostiziert. Darüber hinaus sind die Behandlungsansätze sehr spezialisiert und bedürfen einer entsprechenden Ausbildung und Erfahrung, so dass sich nicht jeder ärztliche oder psychologische Psychotherapeut in der Behandlung der Betroffenen geeignet fühlt.

Die individuellen Einschränkungen variieren stark. So können Betroffene hohe berufliche und akademische Leistungen erbringen, meist ohne sich ihrer DIS bewusst zu sein. Es gibt allerdings auch Betroffene, die Unterstützung in spezialisierten Einrichtungen benötigen, da ihnen das selbständige Leben nicht möglich ist. Traumatische Ereignisse, die Jahrzehnte nach der Ersttraumatisierung erfahren werden, führen fast immer zur Dekompensation des inneren Systems, das heißt, die Betroffenen „fallen in sich zusammen wie ein Kartenhaus“ und sind nicht mehr in der Lage,

ihr gewohntes Leben weiterzuführen. So erging es auch meiner Patientin. Es bedarf langjähriger Therapie, bis eine neue Stabilität und eine neue Lebenssicht entwickelt werden kann, dennoch wird in vielen Fällen das vorherige berufliche Leistungsniveau nicht mehr erreicht. Leider kommt es auch oft zu Erwerbsunfähigkeit. Andererseits können therapeutisch ganz erstaunliche Veränderungen und Erfolge erzielt werden, die den Betroffenen eine ungeahnte Lebensqualität ermöglichen.

In diesem Buch kann eine solch bewegende Entwicklung anschaulich miterlebt werden. Die Autorin hat es auf wunderbare Weise – zusammen mit ihrem inneren Team – geschafft, in ihrem Therapie-Tagebuch ihre Geschichte für Betroffene, Therapeuten und Ärzte, aber auch für jeden anderen interessierten Menschen zu erzählen.

Astrid Helesic

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie,
spezialisierte Traumatherapeutin und EMDR-Supervisorin (EMDRIA)

I

Leben mit Gespenstern aus der Vergangenheit:
Der lange Weg bis zur Therapie

Juli 1995 – Januar 2001

Ich liege auf meinem Bett und starre auf den Fußboden. Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich fühle mich bleischwer, leer, unfähig, mich zu bewegen. Ich weiß nicht, was passiert ist. Ganz unscharf kann ich mich an eine kleine Meinungsverschiedenheit mit meiner Russischlehrerin erinnern. Ich weiß nicht einmal, worum es da eigentlich ging. Ich bin gerade 36 Jahre alt geworden und als junge Ordensschwester seit zwei Monaten zu meinem ersten Auslandseinsatz in Sibirien.

Ich weiß nicht, wie lange ich da schon liege, als Schwester Juliane nach mir schaut, weil ich nicht zum Mittagessen gekommen bin. Sie fragt mich besorgt, ob ich so etwas öfter habe. Ich kann ihr nicht antworten, weil ich mich nicht daran erinnern kann. Wir vereinbaren für den nächsten Tag ein Gespräch. Wir kennen uns bisher nur wenig, und sie möchte mehr über mich erfahren. Schwester Juliane ist Mitte fünfzig und die Leiterin unserer Schwesterngruppe. Wir verstehen uns sehr gut. Sie hat viele Jahre Erfahrung in der Ausbildung junger Schwestern im Orden und in der Begleitung von Menschen, die ihren Weg durchs Leben ganz bewusst gehen wollen.

Auf einer ruhigen Bank im Park habe ich ihr scheinbar Verschiedenes aus meinem Leben erzählt. Ich weiß nicht, wovon ich gesprochen habe. Ich erinnere mich nur an ihren besorgten Blick und ihre Frage, wie ich all das überstanden habe und trotzdem so funktionstüchtig und leistungsfähig sein kann. Ich schaue sie verwundert an und verstehe nicht recht, wovon sie spricht. Ich hatte doch ein ganz normales Leben?! Und Gott hat mir doch immer wieder geholfen und mir Menschen geschickt, die mir gut waren und mir in schwierigen Zeiten weitergeholfen haben?!

August 1995

Die Schwestern wundern sich, wie oft ich mich verletze und Wunden oder blaue Flecken habe. Ich bemerke die meist erst dann, wenn sie mich darauf hinweisen. Wo ich die Verletzungen her habe, weiß ich nie. Sie sagen mir, das müsse doch weh getan haben. Ich zucke mit den Schultern und sage: „Das ist nur äußerlich!“

Ich versuche, aufmerksamer zu sein, um mich nicht zu verletzen, aber es gelingt mir nicht. Wenn ich eine Tür schließe, stelle ich plötzlich fest, dass sie nicht zugeht, weil da noch eine Hand oder ein Fuß von mir dazwischen ist. Oder ich vergesse beim Einsteigen ins Auto, den Kopf einzuziehen. Ich stoße mich an jeder Ecke, schneide mich. Ich bin irgendwie damit überfordert, auf die vielen Teile aufzupassen, aus denen mein Körper besteht. Ich schaffe es auch nicht, ihn als „meinen Körper“ zu bezeichnen. Für mich gibt es „meinen Kopf“ und „den Rest“.

Der Kopf ist meistens super drauf. Ich kann blitzschnell Situationen erfassen. Er scheint dafür einen ganzen Wald von Antennen und Sensoren zu haben. Er sucht ständig nach irgendwelchen Lösungen, um Probleme oder Gefahren frühzeitig zu erkennen und um möglichst nie überrascht zu werden. Er sprüht vor Ideen, die sich auf neue Stichworte hin wie ein Feuerwerk entwickeln. Den „Rest“ kann ich meist nicht wahrnehmen.

November 1995

Wir haben jeweils an einem Abend pro Woche eine „Befindlichkeitsrunde“. Jede Schwester erzählt, was sie in den letzten Tagen beschäftigt, gefreut oder bewegt hat. Einmal im Jahr ist dieser Rückblick sehr ausführlich. Mir graust es vor diesen Treffen, weil ich beim besten Willen nicht weiß, was ich sagen soll. Es würde mir nicht schwerfallen, darüber zu berichten, welche Erfolge oder Probleme es auf der Arbeit gab, was ich geregelt habe oder was

ansteht. Aber genau das ist nicht gefragt. Mich bewegt oder beschäftigt meine Arbeit. Ich verstehe nicht, was es darüber hinaus noch gibt. Ich höre den Schwestern aufmerksam zu und bekomme richtig Stress. Das, wovon sie reden, kann ich nicht wahrnehmen. Nichts sagen geht nicht, deshalb schlägt mir mein Kopf vor, genau zuzuhören, worüber die anderen reden, und mir etwas auszudenken, was so ähnlich und dadurch plausibel klingt. Darin bekomme ich mit der Zeit Übung. Aber der Stress bleibt.

Mein schlechtes Gewissen wächst, weil ich den anderen Phantasiegeschichten erzähle.

Dezember 1995

Mein winziges Zimmer steht voll mit Ordnern und sieht aus wie ein Büro. Ich arbeite auch abends jede freie Minute – zum Ärger der Schwestern. Ich verstehe ihren Ärger nicht. Ich bin doch jung, gesund und leistungsfähig.

Früher bin ich nach dem Abendessen immer nochmal ins Büro gefahren und habe bis circa 02:30 Uhr gearbeitet. Dass der Wecker um 5 Uhr klingelt, hat mich nicht weiter beunruhigt, denn schlafen kann ich schon seit vielen Jahren nicht. Im Gegenteil – seit ich die Möglichkeit habe, viel zu arbeiten, fühle ich mich endlich gut und voller Energie.

Die Schwestern fragen mich immer wieder, was ich für Wünsche habe, was ich in meiner Freizeit gerne mal machen würde ... Ich verstehe ihre Fragen nicht. Ich habe keine Wünsche. Mir fehlt nichts. Mein Problem ist nicht die Arbeit, sondern die freien Tage. Da stürze ich in ein „schwarzes Loch“ und bekomme panische Angst, dass ich aus diesem Zustand nicht mehr herauskomme. Freie Tage sind deshalb für mich selten erholsam. Ich vermeide sie, wo immer das geht.

Januar 1996

Ein Traum beunruhigt mich: Ich habe ein Baby, das in der Dachkammer liegt. Ich vergesse immer wieder, es zu versorgen – stundenlang oder sogar tagelang. Es weint nicht, sondern wimmert nur leise vor sich hin. Es ist sehr schwach. Wenn ich mich plötzlich an das Baby erinnere, tut es mir sehr leid. Ich habe ein schlechtes Gewissen, bin gut zu ihm und versorge es, so gut ich kann. Aber sobald ich wieder unten bin und arbeite, vergesse ich es wieder.

Ich spreche mit Schwester Juliane über diesen Traum, den ich mir nicht erklären kann. Sie meint, das sei ein Hilferuf von meinem inneren Kind, das ich durch meinen Arbeitsstil ständig vernachlässige. Ich bin schockiert darüber, dass es in mir ein Kind geben soll, um das ich mich kümmern muss. Es ist mir völlig unklar, wie ich es versorgen soll. Dieses Bild begleitet mich ab jetzt. Mir geht nur sehr langsam auf, dass damit der Kontakt zu mir selber gemeint sein soll. Doch was ist das eigentlich, dieser „Kontakt zu mir selber“?

Februar 1996

Ich bin für ein paar Wochen in Deutschland – dienstlich und weil ich eine große gynäkologische Operation vor mir habe. Schwester Juliane fragt mich vor meiner Abreise, wie es mir vor dieser OP geht. Ich zucke wie immer mit den Schultern und sage meinen Spruch auf, dass das ja nur äußerlich sei. Schwester Juliane glaubt mir nicht. Dem besorgten Oberarzt in der Klinik erkläre ich, dass meine Familienplanung abgeschlossen ist und dass ich auf die Gebärmutter locker verzichten kann. Ich liege in einem Fünfbettzimmer. Der Kontakt mit den anderen Frauen ist herzlich und fröhlich und tut mir gut. Plötzlich spüre ich ein Gefühl, das ich nicht einordnen kann. Ich fühle mich als Frau, der ein wichtiger Teil ihrer Weiblichkeit verloren gegangen ist. Das verwirrt mich sehr.

Schon im Krankenhaus trainiere ich sehr intensiv das Laufen, womit ich mir eine heftige Verwarnung vom Oberarzt einhandle. Ich verstehe nicht, was er von mir will. Ich will so schnell wie möglich wieder fit sein, meine Arbeit erledigen und zurückfliegen. Deshalb bin ich auch sofort nach der Entlassung viel unterwegs. Mich schonen? Wozu? Mein Kopf hat doch nichts, und der Rest muss da durch! Meine Frauenärztin sieht das bei der Kontrolluntersuchung ganz anders. Wegen der heftigen Entzündung verbietet sie mir den geplanten Rückflug und verordnet mir Bettruhe. Ich bin völlig schockiert. Und ich spüre plötzlich meinen Bauch – weil ich heftige Schmerzen habe.

Mai 1996

Ich fahre zu Exerzitien. Zehn Tage, in denen es nur um mich geht, um meinen inneren Weg, um mein Leben mit Gott und den Menschen. Als ich ankomme, bin ich total fertig und am Ende mit meinen Kräften. Jede Nacht träume ich, dass ich nicht sprechen kann, dass ich völlig gelähmt bin, dass eine große Betonplatte auf mir liegt und mich erdrückt, so dass ich mich nicht mehr rühren und nicht mehr atmen kann. Wenn ich aufwache, kann ich nur mühsam atmen, eine bleischwere Angst bleibt zurück. Eine Betonplatte aus Angst, Einsamkeit und Tränen, die ich nie geweint habe. (Abb. 1)

Schwester Juliane begleitet mich durch diese Zeit. Sie fragt mich, wie es meinem inneren Kind geht. Sie gibt mir den Auftrag, es zu fragen, was es erlebt hat, und das aufzuschreiben. In der stillen Zeit tauchen plötzlich Erinnerungen auf wie Wetterleuchten. Sie setzen mir heftig zu. Auf einem kleinen Zettel notiere ich in einer Schriftgröße von 2 Millimetern einzelne Begriffe. Größer kann ich diese Worte nicht ertragen. Mir graust es vor diesem Zettel. Ich nehme ihn mit zu Schwester Juliane zum Gespräch. Ich schaue mich in ihrem Zimmer um und kann mir einfach nicht vorstellen, mit ihr am Tisch zu sitzen. Sie spürt meine Ratlosigkeit und bietet mir an, mir einen Platz zu suchen, der passt. Dankbar

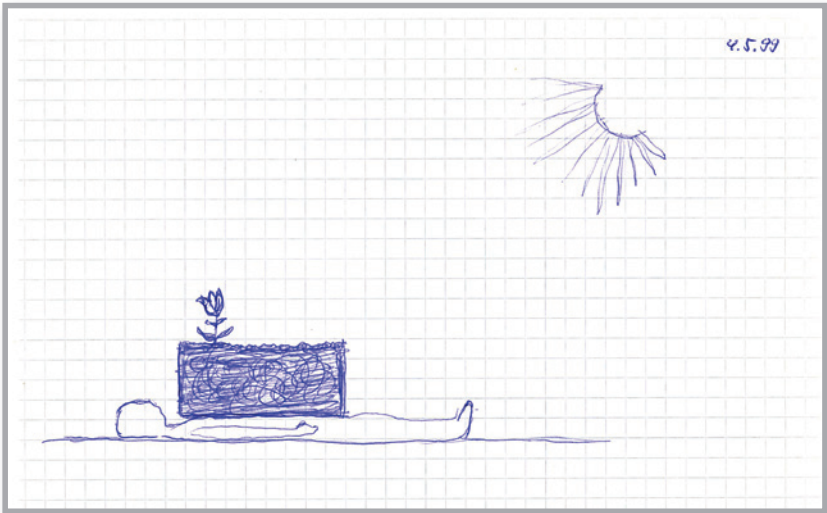


Abb. 1

setze ich mich mit ihr auf den Fußboden, mit dem Rücken am Bettgestell. Diesen Platz mit dem Bodenkontakt haben wir von da an bei jedem Gespräch gewählt. Ich weiß nicht, warum er mir guttut.

Ich erzähle ihr mit wispernder Stimme Erinnerungen der „Kleinen“. Einiges von dem, was mir wehgetan hat, mich verletzt hat, mich Stück für Stück begraben hat. Schwester Juliane empfiehlt mir, in den Wald zu gehen und mit Tannenzapfen nach denen zu schmeißen, die mir so wehgetan haben. Oder mit einem Knüppel auf einen Baumstamm zu hauen und den Zorn herauszulassen über all das Unrecht, das andere mir angetan haben. Ich bin jedoch viel zu erschöpft, um raus zu gehen. Ich habe keine Energie mehr, um mich zu bewegen. Deshalb bin ich nur in Gedanken in den Wald gegangen:

Ich gehe mit meinem Baby auf dem Arm in den Wald. Es ist noch sehr klein. Ich werfe dort nicht mit Tannenzapfen um mich – die Tannenzapfen haben mir nichts getan. Ich schlage nicht mit einem Knüppel auf einen Baum – der Baum hat mir nichts getan.

Ich empfinde keinen Zorn gegen die, die mich verletzt und sich an mir vergriffen haben. Sie haben es ja nicht mit Absicht getan. Plötzlich überkommt mich ein solcher Hass auf das Kind, dass ich es auf die Erde werfe und drauflos prügele. Dann lasse ich es im vermoderten Laub liegen und gehe nach Hause.

Drei Tage später habe ich auf einmal das Gefühl, aus einem Traum zu erwachen. Mir wird plötzlich bewusst, was ich mit dem Baby gemacht habe. Ich bin wie von Sinnen vor Angst, dass ich es totgeschlagen habe. In Gedanken renne ich zurück in den Wald und suche nach der Stelle. Endlich finde ich es. Es liegt mit dem Gesicht im Laub. Ich nehme es vorsichtig in meine Arme und schaue voll Angst nach Lebenszeichen. Es atmet ganz schwach, und es ist ganz übel zerschlagen. Ich wickle das Kind in mein Tuch und wärme es. Ich sitze im modrigen Laub, halte das Baby im Arm, schaue es an und versuche, ihm Mut zu machen. Es darf nicht aufgeben, sondern muss durchhalten und überleben. Ich glaube, ich schaue es das erste Mal wirklich an. Warum habe ich ihm das angetan? Warum habe ich sinnlos auf es eingepügelte? Was hat es denn getan? Mir tut das Kind so leid, dass ich das Gefühl habe, mein Herz zerreißt.

Plötzlich geht mir auf, warum ich das Kind fast totgeschlagen habe: weil es *mein* Kind ist, ein Stück von mir selbst. Eigentlich galt der ganze Überfall mir selber. Und plötzlich sehe ich mich selbst wie in einer Momentaufnahme: Ein kleines Mädchen, das im Straßengraben liegt, verprügelt und liegengelassen. Mir kommt das Gleichnis vom barmherzigen Samariter in den Sinn: der Mann, der unter die Räuber gefallen ist. Ich frage mich, wie oft ich eigentlich schon „unter die Räuber gefallen“ bin? Ich sitze da und weine aus Wut und aus Mitleid für mich und für „meine Tochter“. Gefühle, die mir ganz fremd sind. Ich nehme die Kleine mit nach Hause und verbinde ihre Wunden.

Dieses imaginäre Erlebnis schockiert mich. Im wachen Zustand habe ich große Angst vor starken Gefühlen wie Wut oder

Hass. Es sind unerlaubte Gefühle, die bestraft werden. Aufbegehren, widersprechen, „böse sein“ wurde immer bestraft. Dieses Bild fällt mir immer wieder ein. Ich sage zu Schwester Juliane, dass es gut ist, dass ich nicht verheiratet bin und keine Tochter habe. Ich glaube, ich wäre sehr hart und kalt mit ihr umgegangen. In Wirklichkeit hätte ich nicht sie gemeint, sondern mich selber. Aber sie hätte es abgekliegt. Vielleicht ist es meiner Mutter mit mir auch so ergangen? Schwester Juliane sagt zu mir: „Deine Arbeitsweise ist langsamer Selbstmord!“ – und sie hat Recht damit. Warum bin ich eigentlich so zäh? Warum bin ich nicht schon längst gestorben?

Wieder zuhause, versuche ich noch eine Weile, Kontakt zu halten zu meinem geschundenen Kind. Doch ich versinke bald wieder in der Arbeit, und der dünne Faden zu meiner Geschichte reißt wieder ab.

Juli 1996

Meine depressiven Einbrüche werden immer häufiger. Ich bin dann so niedergeschlagen, dass ich kaum sprechen kann. Auf der Arbeit funktioniere ich irgendwie, aber zuhause geht es mir sehr schlecht. Ich sehne mich nach Gesprächen mit Schwester Juliane, aber gleichzeitig habe ich große Hemmungen, sie darum zu bitten. Ich habe Angst, dass meine Sehnsucht zu groß ist und sie verschlingt. Ich habe Angst davor, innerlich abhängig zu sein von ihr. Irgendwann schaffe ich es doch, sie um ein Gespräch zu bitten. Wir sitzen am Flussufer. Ich kann nicht sprechen. Als sie mich in den Arm nimmt, bricht ein heftiges Weinen aus mir hervor. Ich weiß nicht, warum ich weine. Ich kann das heftige Schluchzen, das mich schüttelt, nicht unterdrücken. Ich weiß nicht, wie lange ich so geweint habe – eine halbe Stunde oder mehr? Schwester Juliane sagt die ganze Zeit nichts. Sie hält mich nur fest. Dieses Gefühl, von jemandem beschützt zu werden, verwirrt mich und tut mir gleichzeitig so gut.

November 1996

Ich erzähle Schwester Juliane von dem inneren Bild, das mich schon einige Zeit begleitet:

Ich lebe in zwei Räumen, die hintereinander liegen und durch eine Tür miteinander verbunden sind. Der vordere Raum ist mein Büro. Es ist hell, freundlich und praktisch eingerichtet. An der Rückwand hängt ein schöner Wandbehang, hinter dem niemand die Tür zu meinem zweiten Zimmer vermuten kann. Ich sehe, dass viele Leute zu mir ins Büro kommen. Ich empfangen sie freundlich und kümmere mich kompetent um ihre Probleme. Ich halte mich die meiste Zeit dort auf. Das hintere Zimmer ist ganz finster. Ich weiß nicht, wie es eingerichtet ist und was sich dort befindet. Wenn ich mich dort aufhalte, dann sehe ich mich zusammengesunken in der Ecke hocken. Ich kann mich vor Angst nicht rühren und bin zu keinem Gedanken fähig.

Schwester Juliane meint, ich könne mich ruhig in diesem Zimmer umsehen. Alles, was ich dort entdecke, wird mir bekannt vorkommen. Dieser Gedanke beruhigt mich nicht. Die lähmende Angst bleibt.

März 1997

Ein Traum macht mich ganz fertig: Ich reite in den Bergen auf einem ganz schmalen Pfad. Plötzlich rutscht mein Pferd ab. Ich stehe am Abgrund und halte die Zügel in der Hand, an denen mein Pferd hängt. Mit unheimlichem Kraftaufwand versuche ich, es wieder hochzuziehen. Ich habe große Angst, dass sein Kopf abreißt, denn das ganze Pferd hängt nur an seinem Kopf. Nach einer gefühlten Ewigkeit schaffe ich es, mein Pferd über den Rand zu ziehen. Es liegt auf dem Weg und rührt sich nicht. Ich bin fix und fertig. Ich komme mir so vor, als wäre ich dieses Pferd, als würde alles nur an meinem Kopf hängen.

Schon allein das Nennen dieser Aufgaben wirkt bei mir so, als hätte jemand auf den Startknopf eines Sandstrahlgebläses gedrückt.

Der Sand fliegt mir wie wild um den Kopf. Zunächst kann ich überhaupt nichts anderes wahrnehmen. Dann wird mir bewusst, dass meine Gedanken verzweifelt eine Tür suchen, den Zugang zu meinen Gefühlen, meinen Körperwahrnehmungen, meinen Handlungsimpulsen ... und plötzlich ist mein negativer Glaubenssatz klar: „Ich finde diese Tür nie!“ Ich schreibe ihn auf und kann dabei meine ganze Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung spüren.

Dann drängt sich ein ganz starkes „DOCH!“ in mein Bewusstsein. „Doch! Ich finde diese Tür!“ Das ist so, als hätte jemand plötzlich ein anderes Programm eingeschaltet, ein sehr starkes Programm, das ich auch gut kenne. Bisher lief es aber nur dann, wenn es darum ging, die Not anderer zu lindern, andere zu schützen, für andere etwas durchzukämpfen. Ich schreibe das Wort „DOCH!“ auf und schaue es immer wieder ungläubig und überrascht an. Gilt es jetzt auch für mich? (Abb. 11)



Abb. 11

Sonntag, 07.08.2016

Heute bekomme ich am See ein Beispiel fehlender elterlicher Fürsorge präsentiert. Zwei kleine Jungen baden und spielen am Steg. Ich höre ihr Gespräch, dass sie großen Hunger haben und frieren. Ihre Eltern sind schon lange draußen zum Segeln. Sie haben ihnen weder etwas zu essen und zu trinken noch ein Handtuch oder ein T-Shirt mitgegeben. Ich biete ihnen meine Keksrulle an. Sie freuen sich riesig und bedanken sich sehr nett.

Montag, 08.08.2016

Gut, dass ich gleich morgens ein **Einzelgespräch bei meiner Co-Therapeutin** habe. Frau H. hat immer erstaunliche Intuitionen, diesmal zu meiner Unruhe, bei der Skills nicht helfen, und zu dem hohen Stresspegel, der seit Tagen wieder nicht runtergeht.

Ihre Idee dazu: Skills helfen nur kurzfristig, den Stress zu senken. Sie beheben nicht die Ursache der Stressreaktion. Wenn es in meinem inneren Team brodelt und kocht wie in einem Kochtopf, dann kann diese Unruhe nur durch die therapeutische Arbeit behoben werden und nicht durch Skills. Die starke Unruhe könnte eine Warnung des inneren Systems sein, mich nicht ohne Therapeutin mit den Vorgängen innerhalb des Teams zu beschäftigen. Das scheint die gleiche Warnung zu sein, mich nicht weiter vorzuwagen, wie ich das auf körperlicher Ebene in der Tanztherapie, beim Yoga und bei der Gymnastik erlebe.

Das bedeutet, dass ich meine Einstellung zu den Stressreaktionen verändern muss. Statt Ärger und Frust darüber, dass ich die Unruhe nicht bezwingen kann, sollte ich sie lieber als „Boten“ wohlwollend annehmen. Mein Gefühl sagt mir, dass dieser Deutungsvorschlag passt. Ich gestalte ein Bild mit meinem „unruhigen Team“ und seinen Versuchen „auszubrechen“. (Abb. 16)

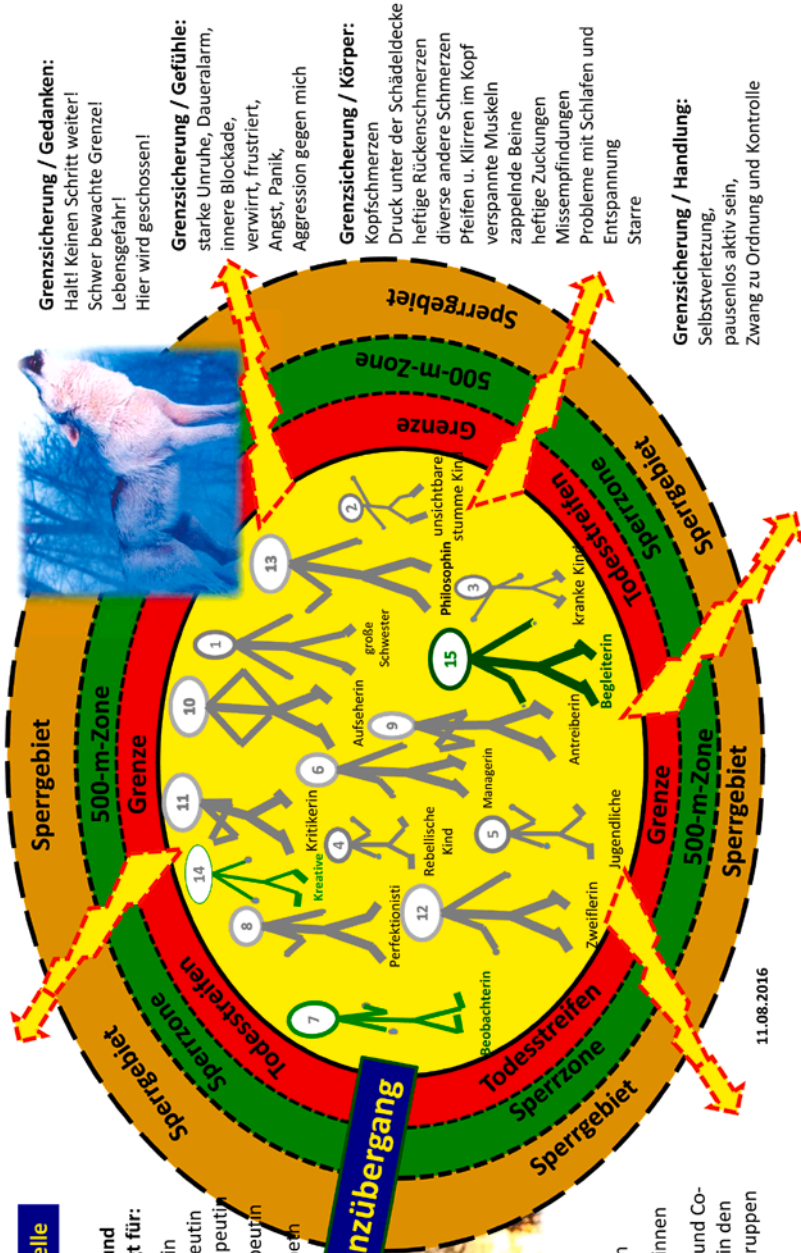
Visastelle

Langzeit-Visa zur
mehrfachen Ein- und
Ausreise beantragt für:
Bezugs-Therapeutin
Bezugs-Co-Therapeutin
Körper-/Tanztherapeutin
Ambulante Therapeutin
Erwachsene Elisabeth

Grenzübergang



Tagesvisa
beantragt für:
Yoga-Therapeutin
Physiotherapeutinnen
Therapeutinnen und Co-
Therapeutinnen in den
verschiedenen Gruppen



Grenzsicherung / Gedanken:
Halt! Keinen Schritt weiter!
Schwer bewachte Grenze!
Lebensgefahr!
Hier wird geschossen!

Grenzsicherung / Gefühle:
starke Unruhe, Daueralarm,
innere Blockade,
verwirrt, frustriert,
Angst, Panik,
Aggression gegen mich

Grenzsicherung / Körper:
Kopfschmerzen
Druck unter der Schädeldecke
heftige Rückenschmerzen
diverse andere Schmerzen
Pfeifen u. Klirren im Kopf
verspannte Muskeln
zappelnde Beine
heftige Zuckungen
Missempfindungen
Probleme mit Schlafen und
Entspannung
Starre

Grenzsicherung / Handlung:
Selbstverletzung,
pausenlos aktiv sein,
Zwang zu Ordnung und Kontrolle

11.08.2016

Abb. 16

sich meine Ecke auf dem Bett ganz vertraut an. Ich habe das Gefühl, in dieser vertrauten Umgebung beruhigt sich mein inneres Team ein bisschen, aber der Daueralarm geht trotzdem nicht weg. Immerhin scheint die Botschaft meiner Therapeutin gestern bei meinem Team angekommen zu sein. Die Art, wie sie mit mir und meinem Team umgegangen ist, hat auch auf mich sehr beruhigend gewirkt. Sie hat mir erklärt, dass sie sich auf die Arbeit mit inneren Teams spezialisiert hat und besonders auf solche Persönlichkeitsanteile, die im Hintergrund die Therapie blockieren. Die „Kinder“ hätten am Anfang immer Angst vor ihr, und dann würden sie sie lieben. Ich kann mir das gut vorstellen, weil sie gestern wirklich sehr verständnisvoll und einfühlsam war.

Sonntag, 03.09.2017

Mir geht heute auf, dass es bei mir zwei Sorten von Alpträumen gibt. Bei der einen Art erlebe ich die Bedrohung und das Chaos selber. Bei der anderen Art sehe ich aus einem Abstand von mehreren Metern zu, was mit mir passiert. Ich sehe mich von hinten oder von der rechten Seite. Ich sehe das von außen wie in einem Film, habe aber trotzdem panische Angst. Ich glaube, das wechselt immer wieder. Zeitweise habe ich mehr Träume von der ersten Art und zeitweise mehr von der zweiten. Unerträglich sind sie alle.

Montag, 04.09.2017

In der **Einzel-Tanztherapie** bei Frau W. habe ich den Eindruck, dass sich mein inneres Team wie eine Gruppe von Erdmännchen verhält. Sobald irgendetwas neu ist, stehen alle in Alarmbereitschaft ganz still und versuchen abzuchecken, von wo Gefahr droht. Wenn sich dann ein Weilchen nichts tut, nehmen sie ihre vorherige Beschäftigung wieder auf. Mein Team scheint von jeder Kleinigkeit verunsichert zu sein. Ich brauche viele Pausen zur Orientierung und Beruhigung.

Meine **Co-Therapeutin** überlegt mit mir, wie ich mit den Zeiten zwischen den Therapieterminen umgehe. Bis jetzt habe ich sie mit schlechtem Gewissen auf dem Bett verbracht – in dem Gefühl, nur wieder depressiv herumzuhängen. Sie schlägt mir vor, mich nicht als Notlösung, sondern ganz bewusst nach jedem Termin in meine Ecke zu kuscheln und meinem inneren Team zu sagen, dass jetzt alle eine Erholungspause verdient haben. Das fühlt sich ganz anders an!

In der **Kunsttherapie-Kleingruppe** male ich wieder eine Spirale. Ich habe das Gefühl, alles dreht sich im Kreis, auch in der Therapie. Trotzdem – eine Spirale verspricht doch, dass es eine Öffnung gibt, einen Ausweg! Wann werde ich den finden? (Abb. 21)



Abb. 21

„Haltet durch! Es lohnt sich.

Das Leben wird anders, aber schön!“



Literaturhinweise

Verena Kast, „Imagination als Raum der Freiheit: Dialog zwischen Ich und Unbewusstem“, Verlag dtv, 1995

Elisabeth Reuter, „Merle ohne Mund“, Verlag Ellermann, 1996

Susan Forward, „Vergiftete Kindheit: Vom Missbrauch elterlicher Macht und seinen Folgen“, Goldmann Verlag, 1993

Staci Haines, „Ausatmen: Wege zu einer selbstbestimmten Sexualität für Frauen, die sexuelle Gewalt erlebt haben“, Orlanda Buchverlag UG, 2001

Unni Nielsen, „Ich bin nur eine Versandhausbraut“, Verlag Elefanten Press Berlin, aus dem Norwegischen

Brigitte Werner, „Kotzmotz, der Zauberer“, Verlag Freies Geistesleben, 2016

Christine Striebel, „Schritt für Schritt ins Leben: Ein kompaktes Selbsthilfebuch für Menschen mit Dissoziativer Identitätsstörung und Zwischenformen“, Engelsdorfer Verlag, 2008

Diagnostik und Behandlung komplexer dissoziativer Störungen – Fachinformationen für TherapeutInnen, BeraterInnen und ÄrztInnen:
<http://www.infonetz-dissoziation.de/t-therapie.html>

Sieglinde Drut-Kaufmann, Lydia Staemmler, „Meine innere Vielfalt: Archetypen- und Gefühlskarten für die Arbeit mit inneren Anteilen in Beratung, Therapie und Selbsterfahrung“, Dresden/Nijmegen 2019

„Achtsamkeit und Imagination“, Hörübungen zum Therapieprogramm der Psychosomatischen Abteilung der Klinik St. Irmingard
www.st-irmingard.de

Disney Pixar, „Alles steht Kopf“, Walt Disney Studios, DVD

Mamoru Hosoda, „AME und YUKI – die Wolfskinder“, DVD