

PETRA NÜRNBERGER - Meine Freundin Paula N.  
Wie es weiterging: Leben voller Hoffnung

# PETRA NÜRNBERGER

**Meine Freundin Paula N.**

***Wie es weiterging:  
Leben voller Hoffnung***

[www.autonomie-und-chaos.de](http://www.autonomie-und-chaos.de)

[www.autonomie-und-chaos.de](http://www.autonomie-und-chaos.de)

PETRA NÜRNBERGER – Meine Freundin Paula N.  
Wie es weiterging: Leben voller Hoffnung

Petra Nürnberger (geb. 1951) ist Überlebende von schwersten psychischen Traumatisierungen in der Kindheit. Neben anderen Traumafolgeschädigungen entstand bei ihr eine Dissoziative Identitätsstörung (DIS, umgangssprachlich "Multiple Persönlichkeit"). Ursprünglich 36 Persönlichkeiten mußten sich in der Kindheit abspalten, um die unterschiedlichsten Traumaerfahrungen aushalten zu können bzw. den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. – In einer ersten Veröffentlichung hatten die Persönlichkeiten der Gruppe Nürnberger von sich selbst und den ersten Jahren der traumatherapeutischen Aufarbeitung berichtet. Sie ist als Buchhandelsausgabe erschienen und noch erhältlich:

**Petra Nürnberger: 'Meine Freundin Paula N. – Warum ich anders bin'**

**ISBN 3-938157-13-5 (neu: 978-3-938157-13-8)**

**(Jena/Plauen/Quedlinburg 2005: Verlag Neue Literatur)**

[www.verlag-neue-literatur.com](http://www.verlag-neue-literatur.com)

Als online-Veröffentlichung berichten hier einige der Persönlichkeiten vom weiteren Lebensweg der Gruppe Nürnberger.

**© 2010 Petra Nürnberger**

VERLAG AUTONOMIE & CHAOS LEIPZIG

*in Kooperation mit*

[www.TRAUMA-BERATUNG-LEIPZIG.de](http://www.TRAUMA-BERATUNG-LEIPZIG.de)

**ISBN 978-3-923211-74-6**

Diese online-Ausgabe kann für den Eigengebrauch  
kostenfrei heruntergeladen werden.

Jede weitere Nutzung und Verbreitung  
setzt eine schriftliche Genehmigung der Autorin voraus!

[www.autonomie-und-chaos.de](http://www.autonomie-und-chaos.de)

## **Vorbemerkung**

*Das vorliegende neue Buch soll auf keinen Fall wieder die Lebensgeschichte von uns beinhalten, sondern hier möchten wir darstellen, wie unser multiples System inzwischen arbeitet, wie es sich gestaltet und formiert hat.<sup>1</sup>*

*Zunächst aber noch einige grundlegende Hinweise, die ich allen traumatisierten Betroffenen (mit DIS) unbedingt weitergeben möchte. -*

*Vielleicht haben Sie unter anderen auch Bücher über andere Multiple Systeme gelesen und Sie entdecken Ähnlichkeiten, zum Beispiel: ich höre Laute und Stimmen, habe Stimmungsschwankungen, weiß nicht wie ich hier an diesen Ort (Theater, Bahnhof, oder Arzt) gekommen bin. Entdecke im Kleiderschrank Kleidung, die gar nicht so richtig zu mir gehören. Oder bei Ihnen schwirren unheimlich viele Namen durch den Kopf, die Ihnen bekannt vorkommen, aber auch wieder fremd vorkommen und Sie können diese nicht richtig zuordnen. Teilweise, wenn Sie von einem Gesprächspartner gefragt werden, wie ist Ihr Name, dann antworten Sie auf einmal, "Ich heiße Maria", obwohl Ihr Geburtsname Andrea ist. Sie wundern sich und auf einmal kommen Sie sich vor, wie eine Hochstaplerin. Oder Sie werden nach Ihrem Beruf gefragt, dann sagen "Ja, ich bin Studentin", obwohl Sie schon in einer Firma drei Jahre als Sekretärin beschäftigt sind. Ist peinlich und die Außenwelt kann nicht begreifen, was das soll - wieso erkennt mich diese Person auf der Straße nicht, denn wir sind ja Freundinnen - oder sie reagiert auf den Namen Maria, aber die Gesprächspartnerin kennt das Gesicht und es ist Andrea, ihre beste Freundin.*

---

<sup>1</sup> Das Titelbild ist von Annette und Luiesa von Gruppe Nürnberger

*Was tun also? Therapie machen? - "Therapie, ach! - ist sowieso Unfug. Kann mir keiner helfen, denn du wirst ja nur als Versuchskaninchen genommen. Es werden Experimente mit dir durchgeführt und vielleicht erhältst du eine niederschmetternde Diagnose. Vielleicht wirst du als verrückt, schizophren, paranoid und was weiß ich noch abgestempelt. Nein, da drauf lass ich mich auf keinem Fall ein. Ich wurschtle weiter und irgendwie geht es weiter!" Aber was machst du, wenn du mit der Schnauze ganz am Boden liegst und du wirst irgendwie in eine Psychiatrie eingesperrt, was dann, dann bekommst du auch niederschmetternde Diagnosen und Medikamente verabreicht, die du gar nicht verträgst. Was ist dann, dann hättest du doch vorher Therapie machen sollen! Irgendwann sagt sich ein multiples System, es kann nicht mehr so weitergehen. Ich oder wir sind bereit, endlich eine Therapie anzufangen oder wir haben uns entschlossen dazu.*

*Jetzt kommt aber die nächste Frage: Wo finde ich die richtige Therapeutin für mich und das System? Wem kann ich vertrauen, kann die oder der Therapeut/in mit mir umgehen? Gibt es genug Therapeuten, die sich trauen, mit einer Multiplen zu arbeiten? Ja, das sind wirklich berechtigte Fragen, denn in Deutschland ist es ziemlich schwierig, die richtigen Therapeuten für dieses Fachgebiet zu finden. Wieweit wird es von den Krankenkassen übernommen? Bei den Einsparungen überall muss mit allem gerechnet werden. Manchmal wird mitten in der Therapie abgebrochen, weil die Stundenzahlen von den Krankenkassen gekürzt werden oder weil ein Träger plötzlich keine Langzeittherapien mehr bezahlt bekommt.*

*Ich will aber anderen Multiplen Systemen nicht den Mut nehmen. Es gibt immer wieder Mittel oder Wege, aus dem ganzen Labyrinth heraus zu kommen. Wenn man was erreichen will, dann bekommt man es, wenn auch oft auf Umwegen. Ich kann es aus eigener Erfahrung sagen. Bevor ich 1995 Terry gefunden habe, war ich auch bei den falschen Therapeuten gelandet. Zumal es noch in DDR-Zeiten war. Sowas wie Missbrauch, Misshandlungen oder dergleichen gab*

*es nicht in dieser heilen Welt. Nein, alles wurde ignoriert. Also irrte ich im Therapeutenschwermel solange herum, bis ich endlich die Richtige gefunden hatte.*

*Nun ist der Tag gekommen - Sie wollen nicht aufgeben, sondern weiterkämpfen, aber Sie schaffen es nicht alleine und sind bereit, eine Therapie aufzunehmen. Dazu gratuliere ich Ihnen herzlich, denn es ist die richtige Entscheidung.*

*Wie suche ich nun einen geeigneten Therapeuten, der sich mit Posttraumatischen Belastungsstörungen oder DIS auskennt, der/die mir auch helfen kann, aus meiner unerträglichen Situation herauszukommen und die sich mit DIS auskennt und auch in meiner Wohnnähe ist.*

*Die meisten Krankenkassen führen bereits Listen mit Therapeuten, die sich mit dem Thema DIS auskennen und können Ihnen bei der Suche oder Auswahl behilflich sein. Oder im Internet können Sie auch fündig werden.*

*Nun wurde für Sie/Euch ein Therapeut oder Therapeutin gefunden in der Nähe Ihres Wohnortes.*

*Bevor Sie mit dem Therapeuten in Kontakt treten, rate ich Ihnen, dass Sie vorher bei dem Therapeut anrufen, um einen Termin mit ihm oder ihr auszumachen. Lassen Sie schon bei dem Telefonat Ihre Kinderanteile aus ihrem Versteck heraus und fordern Sie diese auf, Ihnen bei der Suche behilflich zu sein. Das klappt bestimmt, denn die Kinder in Ihrem System haben die feinen Antennen, um herauszufinden, ob es der richtige Therapeut für Euch ist..*

## Teil I

Ich beginne es mit einem Spruch von Victor Hugo:

*Nichts ist so stark wie eine Idee, deren Zeit gekommen ist.*

Meine Arbeitsstelle, ein Amt, hatte nun doch vorgezogen, mich zu entlassen. Es wurde gesagt, das wäre für mich das Beste, es geschah aus "*personalfürsorglichen Gründen*". Für die Menschen, die zu uns ins Amt kamen, sei ich eine Bedrohung, sowie auch für meine Kollegen und Kolleginnen. Auf Deutsch gesagt: "man konnte mich nicht mehr auf die Menschheit zu lassen." Wenn ich bedenke, ich kann mich genau daran erinnern, es war 12. Mai 1999, 11:30 Uhr, da bekam ich einen Anruf von der Personalabteilung, dass ich zu ihnen kommen soll.

Ich eilte nach oben in die Chefetage und mir gingen wieder viele Dinge durch den Kopf und ich oder besser gesagt wir fragten uns: Was wollen die schon wieder von uns? Die Tür öffnete sich und ich wurde förmlich gebeten, einzutreten. Mit süßlicher Miene bot Frau W. mir einen Platz ihr gegenüber an und teilte mir in gezielter höflicher Form mit, dass ich sofort mein Zeug packen soll und ich bis auf weiteres vom Dienst freigestellt werde, wegen meiner Störung. Wir wussten gar nicht, wie uns geschah, wieder ein Schlag ins Gesicht! Die Frage stellte sich immer und immer wieder: Warum, was haben wir nur verbochen, dass wir endlos immer wieder so ungerecht behandelt werden?! Aber es blieb uns nichts anders übrig, als uns erstmal den Anweisungen vom Personalamt zu beugen. Natürlich hatten wir sofort einen Anwalt eingeschaltet, denn jetzt haben wir ja die Möglichkeit, was dagegen zu tun. Wenn ich bedenke, was das Amt für Gelder hatte und ich/wir wurden ab sofort beurlaubt - man bezahlte mir/uns weiterhin Lohn, Urlaubsgeld und Weihnachtsgeld bis zum Jahresende 1999.

Ab Januar 2000 war es dann offiziell, dass ich nicht mehr im Amt beschäftigt war. Natürlich mit Gerichtsbeschluss. Selbst bei der Gerichtsverhandlung wurden ich/wir nicht ernst genommen. Der Einzige, der an mich/uns geglaubt hatte, war unser Anwalt. Er wusste, was wir für ein Potenzial hatten. Das alles war für uns schon ganz schön niederschmetternd, denn die Menschen, denen ich mich anvertraut hatte, erwiesen sich als Heuchler. Wie zum Beispiel der Personalrat. Erst stand die Frau auf meiner Seite (dachten wir), aber als es zur Vorverhandlung ging, war sie auf der Seite des Arbeitgebers. Genauso erging es mir mit sehr vielen Kollegen, die nicht aufrecht zu mir waren. Wieder habe ich den Falschen vertraut. Ich hatte oder wir hatten dieses Gefühl noch nicht, wem kannst du vertrauen oder wem nicht. Natürlich habe ich Innenpersonen, die mich sicher vor manchen gewarnt haben, aber ich hatte eben nicht auf meine Innenratgeberinnen gehört.

Besser gesagt, ich wollte nicht auf sie hören. Wieder drängte sich das Verdrängungsmuster hervor und außerdem hatten wir ja noch immer "**das Pyramidensystem**". Das bedeutet, es gibt eine die für das ganze System verantwortlich ist und kaum jemanden von den Anteilen ihrem Raum lässt bzw. andere Innenperson durften nichts entscheiden. In diesem Pyramidensystem ist es schwierig, sich als einzelne Innenperson zu behaupten oder überhaupt gehört zu werden. *(Im Teil II berichte ich ausführlicher über dieses Prinzip und seine Folgen.)*

Ich hatte erst mal zu tun, diese Ereignisse zu verkraften und zu begreifen. Ich und meine Gefährtinnen ließen uns aber nicht unterkriegen. Wir hatten noch nebenbei Geschichten zu schreiben. Das tat vor allem **Ivon** und **Annette**. Eins war uns klar: in das Amt kamen wir nicht mehr. Wir nutzten die Gelegenheit, uns zu konzentrieren, das heißt, unsere Gruppe/Innenpersonen rückten ein Stück näher zusammen. Die **Inneren Konferenzen** waren viel intensiver geworden.

Mit unserer Therapie machten wir große Fortschritte, denn wir konzentrierten uns auf die Arbeit mit der Therapeutin. Uns machte unsere Arbeitslosigkeit reifer. Wir sahen die Dinge viel realistischer. Unser Körper konnte sich ausreichend erholen. Wir sind mit unserer Arbeitslosigkeit besser klar gekommen, als wir dachten. Auch nutzten wir noch mal die Erfahrungen aus der Klinik in Hessen im Juni/Juli 2001 (Wie ich schon in meinem ersten Buch erwähnte, hat uns der Aufenthalt in der Klinik viel Positives gebracht.)

*Draußen regnet es, David, mein Enkel schläft noch und es gehen mir viele Dinge durch den Kopf.*

Schon im September 2001 hatte ich eine Lesung (mit meinem Manuskript), obwohl das erste Buch noch nicht auf dem Markt war. Im November konnten wir im Fernsehen (beim MDR) in der Sendung "Unter Uns" über DIS sprechen. Ich sage weder Krankheit noch Störung, ich bezeichne es heute als Phänomen. Mittlerweile ist uns klar geworden, dass es sich hier um eine Leistung der individuellen Selbstheilungskräfte handelt. Durch unser System wurde Lebenskraft und Mut zum Weitermachen wieder aufgebaut. Nun zu unserem Fernsehauftritt: Meine Freundin kannte einen freien Journalisten, der auf der Suche war nach Menschen, die in ihren Leben etwas Außergewöhnliches erlebt haben. Sie vermittelte uns ein Gespräch mit ihm. Am Telefon vereinbarten wir einen Termin bei uns zu Hause. Dieses Interview dauerte ca. zwei Stunden. Es war sehr anstrengend für uns. Ich als "**Kernperson**" (ich dachte es immer, dass ich die Kernperson sei) musste doch die Kontrolle über das ganze System haben. (Pyramidensystem!) Ich wollte auch nicht, dass Personenwechsel vor den Augen des Journalisten stattfinden. Mein Mann Roland war dabei und beobachtete das Gespräch zwischen mir und dem Journalisten. Natürlich wurde Roland einbezogen, der Reporter wollte auch seine Sicht sehen, wie er mit unserem System klarkommt. Für den außenstehenden Journalisten war es natürlich ein Phänomen, dass eine Person auf einmal so viele Facetten zu

zeigen hatte. Er sagte auch prompt zu Roland, dass er es nicht mit so einer Frau ausgehalten hätte. Aber Roland antwortete ihm ganz cool und voller Stolz, dass er sich an die Zustände seiner Frau gewöhnt hatte. Jetzt weiß er ja, woran es lag.

Ich konnte mich genau erinnern, als Roland erfahren hatte, warum mein Verhalten so eigenartig und merkwürdig war.

Es war zu seinem Geburtstag. Ich dachte mir, jetzt musst du es ihm sagen, warum und was mit mir los war. In der Tagesklinik war schon etwas auf uns Druck gemacht worden, seitens der Psychologen. Sie fragten mich bei jeder Visite, ob ich ihm schon von dem Missbrauch in der Kindheit erzählt hätte. Jedes Mal verneinte ich es (oder andere Innenpersonen). Aber irgendwann musste ich ihm das Geheimnis anvertrauen. Ich oder wir dachten: Wie wird er damit umgehen, wie fasst er das Ganze auf? Ist er da nicht irgendwie überfordert? All diese Dinge kreisten uns im Kopf herum. Er wusste zwar von diesem Thema, denn ich hatte ja so ein Buch in unserem Bücherregal stehen. Aber ausgerechnet seine Frau, die mit ihm eine Ewigkeit verheiratet ist - gerade diese! - und dann ist es ja noch nicht einmal bewiesen, ob es diese Störung überhaupt gibt bzw. ob sie anerkannt wird! Ist ja so eine Sache. *(Mittlerweile wird diese Störung auch in Deutschland anerkannt, es wird darüber gesprochen und sogar nach bestimmten Kriterien therapiert. Das war noch vor ein paar Jahren anders.)*

Gut, ich erzählte Roland meine bzw. unsere Geschichte. Er kam sich vor, wie in einem falschen Film. Er verstand die Welt nicht mehr. Wieso sagst du das erst jetzt - immerhin sind wir nicht erst drei Jahre zusammen, sondern 24 Jahre verheiratet, sagte er entsetzt. Mehr kam auch nicht heraus und dabei kippte er sich zwei Cognacs hinein. Ich stammelte so vor mich hin und versuchte mich auch rauszureden, dass ich es die ganze Zeit verdrängt hatte und ich selbst nicht wusste, was damals alles so passierte. Ich war ja mittendrin in der Traumabearbeitung gemeinsam mit Terry (meiner damaligen Therapeutin). Für mich war es ja auch ein Schock gewesen, und als ich außerdem noch erfuhr, dass ich nicht alleine im Körper lebe, sondern dass

noch andere Teilpersönlichkeiten in mir drin sind, konnte ich oder mehrere in meinem Körper das lange Zeit nicht begreifen.

Diesen Schockzustand hatte ich schon in meinem ersten Buch erwähnt. Nun wieder zurück zu unserem Fernsehauftritt: Der Journalist war begeistert von mir. So richtig konnte er das Szenarium aber nicht glauben, als wir einen ganz normalen Eindruck bei ihm hinterließen. Er war sehr irritiert und unsicher und sprach sich doch vorsichtshalber mit Terry ab. Der Journalist hatte unsere Therapeutin gefragt, ob sie auch Interesse hätte, in der Sendung mitzuwirken. Ich denke, dass er es schon aus Sicherheitsgründen machen wollte, um die Sendung mit mir nicht zu gefährden. Aber die Rechnung ging nicht auf, denn Terry wollte sich nicht in der Öffentlichkeit präsentieren. Bei einem späteren Gespräch nannte mir Terry auch die Gründe: Sie wollte nicht in der Öffentlichkeit dastehen wie ein "Guru" und sie hätte sich vor Klienten nicht retten können. Ihre Entscheidung hatten wir akzeptiert, obwohl es uns auch ganz lieb gewesen wäre, wenn sie bei der Sendung dabei gewesen wäre. Aber wir spürten Terrys Energie und das gab uns Kraft und Sicherheit.

**Eleonore** (unsere Innentherapeutin) war während der Sendung draußen. Wenn es um organisatorische Themen ging, übernahm **Maria** den Körper. Beide hatten hervorragende Arbeit geleistet, denn ich (**Paula**) konnte im Hintergrund die gesamte Sendung und die Gespräche, die zwischen der Moderatin und den beiden geführt wurden, bestens beobachten.

Es war ungewohnt für mich, nicht an der Oberfläche zu agieren, sondern alles von einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Es ist gar nicht so einfach, seine Position einfach so abzugeben, aber es funktionierte bestens. Wenn ich mich mehr in den Vordergrund gestellt hätte, wäre es nicht so hervorragend gelaufen, denn ich hatte die Erfahrung und die Redegewandtheit von **Maria** und **Eleonore** nicht und außerdem wäre bei mir sehr viel Energie verloren gegangen und ich hätte diese Sendung nicht unbeschadet durchgehalten.

Das war sozusagen der erste Schritt, Verantwortung an andere abzugeben, und es war für uns alle eine neue und sensationelle Erfahrung, die Verantwortung für eine äußere Situation einer unserer Innenpersonen abzugeben!

In der Traumafachlink (2001) hatten wir zwar genügend Zeit gehabt, das zu üben und es umzusetzen. Theorie und Praxis ist aber nicht das Gleiche. In der Theorie sieht es immer ganz einfach aus und man stellt sich vor, ja gut, man spricht im System darüber und dann setzt man es in die Praxis um. In der Praxis sieht das natürlich ganz anders aus. Da sind Teilpersönlichkeiten, die sich gern profilieren, die ihren Status vertreten wollen und jede hat einen anderen Habitus und jede hat eben seine/ihre eigene Meinung.

Nun soll auf einmal aufgeteilt, eingeteilt werden, wann und wie zu welcher Zeit und in welchen Rahmen die einzelnen Anteile an die Oberfläche treten. Klingt ziemlich schwierig, ist es auch, denn ohne Training mit dem Therapeuten geht es nicht, außer ein System ist so diszipliniert, dass es so was auch ganz alleine schafft.

Ich möchte ein Beispiel nennen, die mit uns in der Traumaklinik trainiert wurde.

*Frau Grün rief uns zur nächsten Therapiestunde.*

*Feierlich eröffnete sie uns, dass doch bitte heute alle Anteile rauskommen mögen. Kinder, Jugendliche, Erwachsene, weibliche sowie auch männliche.*

*Die Therapeutin kannte ja unser System und sie kannte auch die Fähigkeiten der einzelnen Anteile. Und jeder sollte beginnen, von seinen Fähigkeiten zu berichten. Sie bat die anderen Anteile, die noch nicht an der Reihe waren, zuzuhören, damit sich auch die Anteile im Inneren besser kennen lernen. Ich merkte, wie mein Kopf summt, denn es ging ein Raunen durch die Reihen - meine Augen, ja ich weiß nicht, ich konnte kaum klar sehen, denn alle drängten sich nach vorn, um auch alles, was die Frau Grün uns sagte, jedes einzelne Wort mitzubekommen. Aber so einfach war es gar nicht, denn viele*

*hatten die Ausdauer und die Kraft nicht, alles mitzuhören und vieles ging dann bei den meisten Anteilen wiederum verloren. Selbst die dreijährigen Kinder, die so viel Angst hatten, aus dem Verborgenen zu kommen, lauschten gespannt den Worten der Therapeutin. Aber sie verstanden den Sinn nicht, war ja klar - Dreijährige können es nicht verstehen, zumal diese kleinen Anteile die größten Erinnerungsträger sind und schmerzliche Erfahrungen machen mussten. Es war aber ein Ereignis, dass sie sich in der Therapie zeigten. Am zweiten Tag ging es mit dem Training in der Therapiestunde weiter.*

*Diesmal sollten sich nur kleine Gruppen bilden, das hatten wir zuvor als Hausaufgabe außerhalb der Therapiestunde bekommen. Wir mussten nun 4er-Gruppen bilden. Eine war die Sprecherin oder der Sprecher. Zum Beispiel wurde **Marcel** (14 Jahre) von den Mädchen vorgeschickt, denn mit seiner Souveränität gab er uns die Gewissheit, dass er für unserer 4er-Gruppe die volle Verantwortung übernehmen konnte. Vorerst akzeptierte Frau Grün dieses Verfahren, dass einer der Sprecher für die Gruppe die Verantwortung übernehmen soll. Aber Frau Grün sagte, das sollte nicht zur Gewohnheit werden. Darüber war sich auch **Eleonore** mit der Therapeutin einig. Sonst wären da mehrere "Pyramiden" entstanden und das würde wieder an den Kräften und Energien der Agierenden zehren.*

So wurde, solange wir in der Klink waren, geübt und trainiert und nicht vergessen, weiterhin in Tagebücher zu schreiben, denn ohne diese Tagebücher oder Aufzeichnungen wären wir aufgeschmissen, das war unsere stärkste Kommunikationsverbindung in unseren System. Wir konnten unsere Ängste, Befürchtungen und auch Meinungsverschiedenheiten reinschreiben. Wenn ich die Aufzeichnungen in unseren Tagebüchern betrachte, dann gab es schon viele Streitereien. (*Ich verweise auf das erste Buch "Meine Freundin Paula N."*)

Teilweise beschimpften wir uns gegenseitig. Gaben uns die Schuld, wenn etwas schief lief im Leben, dann machten wir

natürlich **Paula** dafür verantwortlich, denn sie ist doch die "Chefin" in unserem System, dann soll sie doch gefälligst aufpassen, dass keine Pannen passieren.

Ich kann mir vorstellen, dass es in anderen multiplen Systemen so ähnlich zugeht. Und noch dazu die lauten Stimmen, die im Kopf zu hören sind. Man könnte vor sich selber weglaufen, den Kopf gegen die Wand schlagen - - Es ist furchtbar, deshalb ist es wichtig, irgendwie in schriftlicher Form zu kommunizieren.

Ich sag es mal so, wir haben das Glück, dass unsere Stimmen lautlos sind. Aber wir hören trotzdem, was der andere Anteil uns mitteilen will. Es ist so ähnlich, als wenn die Gedanken im Kopf herumschwirren. Ist auch bei den Menschen, die keine multiple Anteile in sich tragen. Aber die meisten in unserem System ignorierten damals noch die Gedanken und machten eben einfach was sie wollen, wenn sie dazu kommen. Es gab dann bei uns ein heilloses Gerangel, um nach draußen zu kommen, besser gesagt an die Oberfläche. So was hat natürlich fatale Folgen. Es passieren dann zu oft zu viele Wechsel und der gegenüberstehende Gesprächspartner ist sehr irritiert und meist überfordert und kann nichts damit anfangen und denkt, die oder der ist doch verrückt, denn er bekommt instinktiv mit, dass sich sein Gegenüber verändert, in Haltung, Ausdruck und Mimik, zumal wenn die Kinder- und Jugendlichen-Anteile in den Vordergrund treten.

Nun weiter mit unserer Sitzung während unser Klinikaufenthalt:

*So richtig wollte es nicht klappen. Es mussten noch einige Trauma-Aufarbeitungen durchgeführt werden, denn die "Kleinsten" in unserer Gruppe waren dadurch wachgerüttelt worden und es war für sie schlimm, diese ganzen Ereignisse wieder von vorn zu erleben. Um diese schlimmen posttraumatischen Belastungsstörungen zu mildern gibt es bestimmte Übungen.*

*(Hinweis für Betroffene: Bitte diese Übung nicht ohne Therapeut durchführen, der das System auffangen kann. Die Übung kann stark triggern!!!)*

*Die Therapeutin sitzt vor dem Klienten und erklärt die Übung, danach holt sie eine stabile Teilpersönlichkeit raus und bespricht diese mit ihr oder ihm. Wenn die Teilpersönlichkeit mit dieser Übung einverstanden ist und sich bereit erklärt, den traumatisierten Anteil imaginär zu beschützen und eng an seinen Körper zu nehmen, kann es losgehen. Der Klient sitzt auf einem Stuhl, Sessel oder was es auch ist, denn es soll für den Übenden auch bequem sein, also eine entspannende Sitzhaltung (Liegen würde ich nicht empfehlen). Dann sucht man sich einen Blickwinkel aus und stellt sich eine Leinwand vor wie im Kino vor. Die unterstützende Teilpersönlichkeit (ich betone noch mal: eine stabile Person oder Anteil) soll sich der Kleinen, die schlimme Erfahrungen gemacht hatte, annehmen und sie imaginär an ihren Körper schmiegen und sie festhalten, sodass sie derjenigen, die die schrecklichen Bilder vor den Augen hat, auch den nötigen Schutz gewähren kann.*

*Um das System nicht zu gefährden, rate ich, es nur 15 bis 20 Minuten lang zu machen, kann auch weniger sein. Am Anfang wäre nur 10 Minuten ratsam für den Einstieg, denn diese Übung ist für den Patienten und Therapeuten anstrengend und ermüdend. Denn bei diesem Szenarium wird es der Traumatisierten zeitweise so schlecht gehen, dass es auch der stabilsten Person nicht leicht fällt, diesen Druck auszuhalten.*

*Die Therapeutin fragt nun das Kind, bzw. die traumatisierte erwachsene Person (meistens sind aber die Kinder und Jugendlichen im multiplen System betroffen): Wie geht es dir? (oder Ihnen) Wo hast du Schmerzen? Meistens zögern die Gefragten und antworten nur zögerlich, dass sie große Angst haben. Die Therapeutin beruhigt das Kind und weist es darauf hin, dass es nicht allein ist, sondern ein Erwachsener aus dem System ist da, der passt auf dich auf. Ein Kind wird immer in der **Du**-Form angesprochen. Es ist wichtig, das Kind in der Du-Form anzusprechen, denn so fühlt es sich angesprochen, das schafft Vertrauen zum Therapeuten. Wenn alle Fragen abgeklärt sind, kann es losgehen, vorausgesetzt das betroffene Kind bleibt draußen. Sollte es aber vorziehen, wieder nach*

innen zu gehen, dann wird die Sitzung beendet, um das Kind nicht zu gefährden.

Akzeptieren Sie als Therapeut die Entscheidung des Kindes! Eines Tages ist die Traumatisierte bereit, über die Geschehnisse zu sprechen.

In unserem Fall war das Kind **Jenni (klein)** bereit, über ihr Erlebnis zu sprechen und sie erzählte von der Familie, in der sie sexuell ausgebeutet wurde und es meldeten auch noch mehr Kinderanteile, wie der kleine **Peter** und **Daniel**, die auch ihre Geschichte loswerden wollten. Ich fand das optimal, denn so wurden die Zusammenhänge besser aufgearbeitet.

Die Therapeutin beobachtete uns während der Sitzung sehr aufmerksam, denn im Prinzip waren es ja mehrere Anteile zugleich, **Beschützerin** und **Erlebnisträger** und **Funktionsträger**, die sich der Therapeutin anvertrauten. Frau Grün konnte sich imaginär in unser System hineinvertiefen und sie war mitten in unserem Geschehen drin und außerdem achtete sie auf unserer Reaktionen und wer gerade von den Anteilen draußen war. **Jenni** erzählte mir später, dass das, was vorgefallen war, beim Erzählen richtig wie bei einem Film ablief und dadurch dachte sie, es wäre einen anderen Kind passiert und nicht ihr.

In dieser Übung wurden die Erinnerungen bei **Jenni** und den anderen Teilpersönlichkeiten gefiltert, dadurch waren sie emotional geschützt.

Ist zwar für die Betroffenen auch nicht einfach, denn wer zieht sich freiwillig einen so grausamen Film rein. Aber ich denke, die Methode ist schon ganz gut, die da speziell für posttraumatische Klienten erarbeitet wurde.

Für **Jenni** war es jedenfalls ganz okay, sie hatte zwar nach der Sitzung auch Probleme gehabt, aber sie konnte sich schnell beruhigen und wir sprachen die Geschehnisse in der Gruppe ab. (**Eleonore**, unsere Innentherapeutin, übernahm direkt nach der Therapiestunde die Gesprächsführung in unserer Gruppe.) Danach konnten sich einige Teilpersönlichkeiten an ihren **inneren sicheren Ort** zurückziehen.

Noch ein wichtiger Hinweis, den ich nicht versäumen will Ihnen zu nennen:

Wenn eine Erzählende durch eine Erinnerung **getriggert**<sup>2</sup> wird, fällt sie automatisch in ein tiefes Loch. Dann bricht die Therapeutin mit der Übung ab und die Patientin wird wieder stabilisiert. Würde die Therapeutin die Signale nicht mitbekommen, dann wäre es für den Betroffenen ziemlich gefährlich und die Traumatisierte würde erneut ein Trauma erleben und es würde dann zu erneuten Suizidversuchen und Abspaltungen führen.

**Ich betone auch hier noch mal: bitte diese Übung nicht ohne helfende Außenperson durchführen!! Es kann zu Auslösern kommen!!**

Deshalb auch die Betonung: Nur wer im System stabil ist, soll den Beschützerin-Part übernehmen. Ein labile Person könnte diese Sitzung nicht durchstehen, und es würde im System eine Menge Schaden anrichten.

Außerdem können solche Übungen nicht von heute auf morgen klappen, sie benötigen viele Stunden und Geduld.

(Leider gibt es zu wenige ausgebildete Therapeuten für DIS und von den Krankenkassen werden zu wenige Stunden übernommen und bezahlt.)

Wenn diese therapeutische Übung erfolgreich ist, wird die traumatische Erinnerung von den einzelnen Personen, der Teilpersönlichkeit oder der Betroffenen gut aufgenommen, verarbeitet und andere Teilpersönlichkeiten, die das Erlebnis nicht hatten, hören davon und wissen nun Bescheid, warum es manchmal im System drunter und drüber geht. Die schrecklichen Erfahrungen einer Erlebnisträgerin können verstanden werden und sie kann später der Funktionsträgerin hilfreich zur Seite stehen. Ein traumatisiertes Kind muss dann nicht unbedingt auf die Therapeutin von Außen warten, sondern kann auch von stabilen Innenpersonen aufgefangen werden. Somit ist ihm schnell geholfen, es kann gemeinsam mit

---

<sup>2</sup> Trigger: Irgendetwas (es kann auch eine harmlose Einzelheit sein) löst die traumatische Panik mit den dazugehörigen psychischen und körperlichen Reaktionen aus. Bei der berichteten Übung zur Trauma-Integration werden traumatische Erinnerungen durch das Erinnern in der gefahrlosen, beschützten Gegenwart überführt in den neurophysiologischen Speicher für "einfache" Erinnerungen.

*einer erwachsenen Person an seinen inneren sicheren Ort gebracht werden.*

*Das System arbeitet dann auch in der Krise selbstständig. Das ist ein weiter, schwieriger Weg, aber eines Tages klappt es mit dieser Strategie. Auf diese Weise wird das "Pyramidensystem" von einer **Gleichberechtigung aller Anteile** abgelöst.*

*Bitte nicht gleich aufgeben, das Training lohnt sich, das gerade mit dem **Abgeben von Verantwortung an andere Anteile** verbunden ist!*

Nun weiter zu meinen Fernseauftritt:

Alle meine Freunde und Bekannten, die ich/wir kannten, drückten mir/uns die Daumen während der Sendung, diese waren die unsichtbaren Energieträger.

Um so näher der Tag heran kam, um so mehr war ich aufgeregt. Mein Lampenfieber wurde stärker. Teilweise war ich soweit, dass ich beim MDR absagen wollte. Roland und meine Freunde bestärkten mich, nicht aufzugeben. Sie sagten alle, dass ich/wir es schaffen. Es gelang mir/uns auch. *(Wenn ich an meinem Traum denke, den ich vor dem Auftritt geträumt hatte, sitzt mir heute noch der Schreck im Nacken.*

*Der war so: Die Sendung hatte schon begonnen, einige Gäste erzählten ihre Geschichte. Jetzt war ich an der Reihe! Als ich meine Geschichte erzählen wollte, hat das Publikum den Raum verlassen. Ich saß ohne Publikum auf meinem Stuhl. Auch die Moderatorin hatte den Raum verlassen. Ich konnte es nicht fassen, warum sind die Leute alle aufgestanden? Ich hatte doch nicht mal angefangen zu sprechen. Als ich aufwachte, war ich heilfroh, dass es nur ein Traum war, denn das Gespräch verlief gut.)*

Ich hätte nicht gedacht, dass wir es so gut meisterten. Aber wir wollten natürlich auch die Gelegenheit nutzen, unser Manuskript bei dieser Sendung vorzustellen. Leider gelang es uns nicht, denn dazu war die Sendezeit zu knapp. Trotzdem hofften wir auf ein Feedback von einem Verlag, der uns die Möglichkeit gab, unser Manuskript als Buch zu veröffentlichen.

Zu meinen Höhepunkten kamen aber auch viele Rückschläge. Roland hatte mit seinem Partner ein Baugeschäft geführt. Leider ging es mit den beiden in die Brüche. Roland wurde von seinem Partner betrogen, die Bank behandelte ihn wie ein Verbrecher. Wir mussten beim Finanzamt eine beträchtliche Summe nachzahlen. Viele Drittgläubiger hielten die Hände auf und wollten von uns Geld. Roland hatte keine Gelegenheit, die Subunternehmer, die für das Baugeschäft gearbeitet hatten, auszuzahlen. Sie wuchsen wie Pilze aus dem Boden. Wir nahmen uns sofort einen Anwalt. Als er merkte, dass bei uns nichts mehr zu holen war, ließ er uns im Stich. Nun standen sämtliche "Gläubiger" vor der Tür und forderten von Roland Geld. Obwohl der Partner das Baugeschäft weiterführte, zahlte er diese nicht aus. Wir hatten zwar Beweise, dass das Baugeschäft eine Menge Einnahmen hatte. Aber der Teilhaber behielt diese für sich, wir sind nicht mehr an das Geld herangekommen. Es nahm und nahm kein Ende, immer mehr Gläubiger meldeten sich, Ämter und soziale Einrichtungen.. - Es zieht sich noch bis ins Jahr 2010 hin! Roland wird mittlerweile von einer sehr guten Anwältin sehr gut vertreten, auch unser Steuerbüro hält zur Stange. Aber wie immer ist die Justiz nicht auf unserer Seite.

Für unsere Gruppe war es natürlich sehr schlimm. Bei meinen "**Kleinen**" brach Panik aus.

Ich war gerade dabei, mit Hilfe von **Magda** (Innenperson/Funktionsträgerin) ein Mittagessen herzurichten. Da plötzlich klingelte es. Es war ein eigenartiges Klingeln. Ich ging zur Tür. Es stand eine gepflegte Frau davor und fragte mich, wo mein Mann sei. Ich sagte ihr, er sei auf Arbeit. Die Frau stellte sich als Gerichtsvollzieherin vor und ohne dass ich verstand, wer sie wirklich war, stand sie in meiner Wohnung. Sie legte mir einen Gerichtsbeschluss vor die Nase und sagte, ich hätte diese Summe von 5544,00 DM zu zahlen. (Es kamen noch mehr Forderungen.) Ich hielt das Blatt zitternd in den Händen. Ich sagte ihr, ich habe kein Geld. Sie antwortete sehr schroff: "Dann besorgen Sie sich welches!" Ich weiß auch nicht mehr

den genauen Wortlaut. Mir wurde schwarz vor Augen. **Paula die Unsanfte** trat hervor und sprach mit ihr. Natürlich ging Paula die Unsanfte nicht gerade zimperlich mit ihr um. Ich hörte einen fürchterlichen Streit. Die Frau setzte eine Frist. Die Kinder in mir wimmerten, denn sie hörten nur noch Gefängnis. Nun war die Panik groß. Ich hatte zu tun, dass sich keins meiner Kinder selbst verletzt. Für die Kinder war es natürlich wieder ein erneutes Trauma. Nach diesem Vorfall rief ich sofort Terry an. Sie beruhigte mich und die Kinder. Wir hatten nun doch einen Anwalt gefunden, der sich des Falls annahm (Baugeschäft). Den rief ich an. Aber es kostete viel Kraft und Energie, um dieses auszuhalten und durchzuhalten.

Es war für uns eine sehr schwierige Zeit. Der ehemalige Partner terrorisierte uns mit seinen Anrufen und Faxbriefe. Er beschädigte unser Auto, fuhr einmal mit seinem Transporter auf uns zu, bekam gerade noch die Kurve, sodass wir noch mit dem Leben davon kamen. Unsere Anzeige bei der Polizei hatte nicht viel gebracht. Er wurde freigesprochen. Warum? Wissen wir auch nicht. **Maria** hatte dort angerufen und ihr wurde nur kurz und knapp gesagt, dass Herr S. freigesprochen wurde. - Mehr nicht! Auch die Schulden wurden immer höher. Es kamen immer mehr Gläubiger, die ihr Geld für ihre geleistete Arbeit von der Firma forderten. Den S. hatten sie verschont, weil an ihn kein Rankommen war. Banken, Finanzamt u.a. Leistungsträger kamen hinzu: Alle wollten Geld, das wir nicht hatten.

Für uns war die Lage aussichtslos. Roland wurde immer unzufriedener. Er arbeitete für sich allein. Ich war arbeitslos. Meine Abfindung von der ehemaligen Arbeitsstelle (dem Amt) ging drauf, um die Schulden der GbR zu begleichen. Wir standen vor einem Nichts. **Wieder hatte uns die Justiz im Stich gelassen.** Damals, als das mit unserem Missbrauch und Misshandlungen begann und es wurde Anzeige erstattet, bekamen wir auch keine Hilfe. Die Kinder und auch einige Erwachsene in unserer Gruppe hatten den Mut verloren, weiter zu kämpfen. Einige Persönlichkeiten wollten nicht mehr leben.

Terry, unsere Therapeutin, half uns auch in dieser sehr schweren Zeit.

Wir suchten für die "**Kleinen**" aus unserer Gruppe imaginär einen ruhigen und sicheren Ort. Dort wurden sie von den Innenpersonen **Hanna** und **Eleonore** rund um die Uhr betreut. Die ganzen Vorsätze, die wir in der Traumaklinik antrainiert hatten, waren futsch, denn in dieser Situation wollte keiner mehr so richtig was aufbauen. Als sie ihre depressive Phase hatte, sagte **Jenni (groß)**: "Was soll das noch, sieh, wir funktionieren bloß noch und plagen uns wieder mit immensen Schmerzen herum." Verbittert fügte sie noch hinzu: "Warum sollen wir kämpfen - siehst du nicht wie wir leiden, hinvegetieren, für uns ist es eine Quälerei. Und mit dem sicheren Ort - hört doch auf! Ihr Erwachsenen macht es euch einfach. Was bietet ihr uns denn an - nichts!" Bei diesen Worten heulte sie wie wild los. Ich merkte ihre Verzweiflung, aber wenn ich ganz ehrlich bin: Ich wollte die ändern schon wieder verdrängen, denn **Paula 1 (die Sensible)** gesellte sich zu **Jenni (groß)** und **Jenni (klein)** und zu den anderen Kinder, die ganz betreten von dieser Auseinandersetzung waren. **Paula 3 (die Unsanfte)** polterte mit ihrer Art auch noch dazwischen. Und die Zwietracht hatte sich wieder mal breit gemacht in unserer Gruppe. Schon wieder sortierten wir im System, wer kann die Führung übernehmen, wer muss im Hintergrund bleiben. Durch diesen Vorfall waren alle Grundsätze von Gleichberechtigung vererbt und wir oder ich stand wieder dort, wo wir angefangen haben. Ich dachte nur so: Wenn da mal kein Wunder geschieht, dann weiß ich auch nicht weiter, denn Terry war mit ihren Latein auch am Ende. Zumal wir nicht mehr so viel Stunden von der Krankenkasse bezahlt bekamen, mussten wir mit unseren Sitzungen haushalten. Wir waren schon in der Ababelungsphase, aber wenn es so weitergeht - - keine Ahnung??

Doch eines Tages gab es in unseren Leben wieder eine positive Wendung.

Wie immer, ging ich zum Briefkasten, um nachzusehen, mit welcher Post ich überrascht wurde. Diesmal waren es nicht nur Zahlungsaufforderungen, die wir sehr oft in unserem Briefkasten hatten, sondern ein Schreiben vom Arbeitsamt, dass eine Stelle als Bibliothekarin an einem Gymnasium zu besetzen sei. Nach einem Vorstellungsgespräch beim Schulverwaltungsamt hatte ich die Stelle am Gymnasium bekommen!

Natürlich hatte ich großes Lampenfieber.

Aber die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen war für mich eine enorme Herausforderung und man hatte auch eine große Verantwortung übernommen. Bevor wir in der Schule anfangen, musste ich aber meinen **Kindern** in der Gruppe (im System) klar machen, dass es für sie kein Ort war, um dort herauszukommen. Sie mussten mir versprechen, dass sie trotz ihrer großen Begeisterung im Inneren unseres Körpers bleiben. Na klar war es nicht einfach, denn die Erinnerung an ihre Schulzeit wurde wieder ins Leben gerufen.

Obwohl es ihnen manchmal schwer fiel, hielten sich die Kinder-Anteile an unsere Abmachung. Ich glaube, der Lebensmut ist bei allen wieder ein bisschen zurückgekommen und das war gut so. Denn unsere Therapie neigte sich ihrem Ende zu.

Aber zurück zu unseren Schulalltagen:

Wenn wir in der Schulbibliothek keine Schüler hatten, las ich meinen Innenkindern etwas aus den Büchern vor. Kleine Pannen passierten schon, aber ich konnte es gut kaschieren, denn die Schüler bemerkten unsere Wechsel nicht. Instinktiv schon, aber sie konnten es nicht erklären: Wenn doch ein Kind draußen war, spürten es die Außenkinder teilweise und sprachen uns manchmal mit Du an. Die Fassade zeigte aber eine reife, erwachsene Frau und wenn ich die Schüler des Gymnasium freundlich darauf hinwies, dass wir uns in der Sie-Form ansprechen sollten, ging das in Ordnung.

Mit der Schulleitung und Lehrern kam ich bestens zurecht. Die Schulsachbearbeiterin unterstützte mich mit ihren Ratschlägen sehr.

Ich/ wir hatten die ideale Arbeitsstelle gefunden.

Ich musste mich nicht mit Kollegen auseinandersetzen. Ich war mein eigener "Chef". Alles tanzte nach meiner Pfeife.

Meine Teilpersönlichkeiten konnten ihren kreativen Fähigkeiten freien Lauf lassen und bekamen Anerkennung von der Außenwelt. Keiner bemängelte unsere lebendige Wesensart und das gab uns ein enormes Selbstwertgefühl, das wir so richtig genossen. Es war enorm für unsere Gruppe.

**Wir wurden bewundert, anerkannt! Von allen Seiten!**

Ob Schüler und Lehren, alle waren begeistert von unserer Arbeit.

Wenn die Schüler Freistunden hatten, kamen viele zu mir in die Bibliothek. In dem Gymnasium waren viele ausländische Schüler. Ich hatte sogar Gelegenheit, solchen Schülern Nachhilfe in der deutschen Sprache zu geben.

Das kam so: Unsere Schulleiterin Frau L. machte sich die Mühe, mit einigen ausländischen Schülern deutsch zu lernen und das in meiner Bibliothek.

Wieder einmal war ein Schüler zu ihr bestellt. Frau L. war noch nicht da, so hatte ich mich in der Zwischenzeit mit dem Schüler beschäftigt. Plötzlich ging die Tür auf, sie sah mich mit dem Schüler lernen. Sie kehrte wieder um und sagte zu mir: "Ach, wissen Sie was: Sie können heute gleich weiter machen. Ich habe noch eine wichtige Besprechung."

An diesem Tag waren wir mächtig stolz auf uns. Jemand hatte unsere Arbeit geschätzt. (Ich muss sagen, bei unserer Schulleiterin war das schon was Besonderes, bevor sie von jemanden anders die Arbeit schätzt!)

Natürlich blieb es nicht nur bei einem Schüler, sondern ich bekam noch mehrere Schüler dazu. Für uns war das eine enorme Herausforderung, die wir von der Schulleitung geboten bekamen. Einige Wissenslücken, die wir selbst in Deutsch hatten, konnten wir damit festigen. Aufgrund unserer dissoziativen Störung konnten wir damals nicht so kontinuierlich lernen, denn wegen der Ausfälle<sup>3</sup> haben wir in vielen Unterrichtsfächern den Lernstoff verpasst, sodass wir

---

<sup>3</sup> durch Wechsel der Persönlichkeiten

auf verschiedenen Ebenen Nachholbedarf hatten und dieses Gymnasium gab uns die Möglichkeit dazu.

Man kann sich gar nicht vorstellen, was das für ein Gefühl war. Ja - ich rede von Gefühl.<sup>4</sup> Es war ein wärmendes und wohlwollendes Gefühl für unseren Körper - es tat richtig gut, dieses auszukosten und viele Innenpersonen gesellten sich in diesem Zustand dazu. Für die immer sehr gefühlvolle **Paula 1** war es ein Glücksgefühl, denn ihr Selbstwertgefühl wuchs dann in ihr. Hielt zwar nicht sehr lang an, aber sie konnte diesen Zustand kurz genießen. Wir wollen Paula 1 nicht schlecht dastehen lassen. Später bemerkten wir, dass sie mit ihren starken Gefühlen sehr von Nutzen sein kann. Zu dieser Zeit ließen wir sie unseren System nur ungern agieren, denn unsere Meinung war, wenn zu viel Gefühl gezeigt wird, sind wir schwach, zerbrechlich, verletzlich und passen nicht in diese harte Gesellschaft rein. Aber wie sich zeigte, war es ein Trugschluss.

Seit unsere Gruppe etwas näher zusammengerückt ist, habe ich oder wir auch eine andere Wahrnehmung zu meiner Außenwelt. Ich und wir (einigen aus unserer Gruppe ergeht es auch so) genießen die Natur ohne Angst, das uns etwas stören könnte. Die Menschen um mich/uns herum sehen wir in einem anderen Blickwinkel und alles ist glasklar.

Seit Roland über DIS Bescheid weiß, geht er anders mit uns um. Er ist liebevoll und versucht, sich in unser System hinein zu vertiefen. Na klar ist es für ihn nicht einfach, wenn ich zu ihm sage: Wenn du eine Person von mir haben willst, dann ruf sie. Natürlich kommt er sich da erstmal veralbert vor.

Ich weiß noch, als wir in Spanien waren. Ich hatte keine Lust mehr zum Laufen und meine Kräfte ließen nach. Ich schlug ihm vor, er soll **Maria** rufen und sie läuft dann weiter. Er sagte dann zu mir: "Ich weiß nicht. Ich komme mir da ziemlich albern vor." Ich bedrängte ihn und sagte: "Los, mach schon!" Wir waren alleine und Roland überwand seine Scheu und rief

---

<sup>4</sup> **Paula**, die momentane Erzählerin, ist ja eine reine Funktionsträgerin, für die Gefühle meist keine große Rolle spielen.

Maria. Es klappte: Maria war frisch und munter. Und sie konnte noch Kilometer weit laufen.

Oder ich langweile mich so auf Baumärkten. **Marcel** aber interessiert sich für den Baumarkt und sofort ist er zur Stelle und fachsimpelt mit Roland. Roland merkt sofort, wenn Marcel draußen ist. Er spürt ihn förmlich, an seinem Geruch, an seiner Haltung und an seiner Aussprache. Es ist ihm nicht peinlich, denn die Leute um uns herum bekommen dieses Spektakel gar nicht mit.

Für mich ist es keine Belastung mehr, sondern ich/wir wissen jetzt, ich kann nicht ohne meine Leidensgefährten existieren. Denn für mich sind meine Anteile eine Bereicherung. Viele haben ihre besonderen Fähigkeiten, die ich nicht habe. Ich allein wäre nicht in der Lage, die leichteste Aufgabe zu meistern. Man muss sich ganz einfach vorstellen, wenn ich die Anteile nicht hätte, dann könnte ich nicht Lesen, Schreiben und andere Dinge tun, die man so im alltäglichen Leben braucht.

Es ist wie bei einem Puzzlespiel. Sobald ein Teil von dem Puzzle fehlt, ist es nicht komplett und es fehlt etwas an dem Bild.

Viele Zuhörer fragten mich bei meinen Lesungen, ob bei einer **Fusionierung** oder **Integration** Anteile sterben oder verloren gehen und ich erkläre, nein, diese bleiben alle erhalten, nur rücken sie alle enger zusammen. Aus vier Personen wird eben eine. Die Wesensart oder Habitus bleibt trotzdem erhalten. Nur eben etwas gemischt. Wer nicht fusionieren will, muss es nicht, sondern die Anteile bleiben erhalten oder werden älter, wie auch immer.

Jedes System soll selbst entscheiden, ob sie integrieren oder ob sie weiter abgespalten bleiben, denn auch so lässt es sich gut leben, wenn man sich gegenseitig hilft, akzeptiert und informiert. Das letztere ist sehr wichtig, denn dann hat man nicht mehr so viele Tagausfälle und Erinnerungsverluste im Alltag, sondern man weiß, was an dem Tag X,Y geschah. Ich oder wir finden, das ist der erste Schritt für ein besseres Leben. Mindestens besserte sich bei uns die Lebensqualität.

*In der Klinik hatten wir eine intensive Therapie. Die Therapeutin kannte uns ganz gut und sie wusste, was wir für ein Programm durchzuführen hatten. Ich betone: Keine Multiple ist gleich, wir haben genauso Unterschiede wie die "normale" Menschen. Auch diese sind in ihrer Natur sehr unterschiedlich.*

*Frau Grün konnte ich nach der Entlassung aus der Klinik anrufen. Ich nutzte es auch. Sie hatte eine fröhliche Art, einem Mut zu machen. Sie blieb aber nicht lange in der Klinik, sondern arbeitete dann in einem Projekt für traumatisierte Frauen. An einen sicheren Ort und in der Natur wollte sie Frauen helfen.*

*Wir hatten mit ihr sporadischen Kontakt. Frau Grün erfuhr von mir die neusten Begebenheiten und sie gab mir oder auch den anderen aus unserer Gruppe Ansporn und einige Hinweise, die wir meist auch in die Tat umsetzten.*

*Aber eines Tages war dann der Kontakt zu ihr abrupt abgebrochen und wir kamen später trotzdem ganz gut ohne ihre Hinweise zurecht. Das war auch wieder so ein Prozess, Abnabelung und Verabschiedung, wo wir enorme Probleme hatten und dachten, dass es ohne Therapeuten nicht geht. Wir konzentrierten uns damals noch viel zu wenig im Inneren, sondern richteten unseren Augenmerk auf die Außenpersonen. Uns war es immer sehr wichtig, dass wir Anerkennung von Außen bekamen.*

So, nun weiter über unsere Aktivitäten im Gymnasium:

Dort konnten einige Personen ihre kreative Phase voll ausleben. **Paula-Maria** war ja Balletttänzerin, Künstlerin und konnte im Gymnasium eine Ballettgruppe gründen. Dabei hatten wir das Glück, dass unsere Ballettgruppe am Galaabend mit einem Auszug aus dem von uns geschriebenen Märchen 'Maria und die Druiden' auftreten konnten: "Tanz der Dämonen". Es war nicht ganz einfach, bei diesem Auftritt rein zu kommen, denn es wurde von einer strengen Jury entschieden, wer an diesem Abend seine Talente unter Beweis stellen darf. Natürlich sind während der Vorstellung vor der

Jury einige Pannen passiert. Früher wären wir davon gerannt aus Scham, weil es eben nicht perfekt war, aber diesmal haben wir es als Erfahrung angesehen, wir fanden es lustig und wir standen über diesen Dinge.

*(Die Panne: Ich hatte mir für unseren Auftritt von einem Freund eine Nebelmaschine ausgeborgt, um sie bei diesem Auftritt zu benutzen. - Die Tanzgruppe wurde schon müde, die Schminke lief den Schülerinnen schon aus dem Gesicht, sah ziemlich verschmiert aus und es musste erneut geschminkt werden.*

*Nun war es soweit, die Spannung wuchs und auch das Lampenfieber der Tänzerinnen hatte seine Höchstgrenze erreicht. Trotzdem leisteten die Kinder hervorragende Arbeit - aber meine Nebelmaschine nicht, sondern sie vernebelte die Jury und die Lehrerin. Die war sowieso genervt und dann rief sie genervt. "Auch das noch!" Das Fenster wurde von ihr weit aufgerissen, damit wieder mehr frische Luft rein kam. Klar machte sich **Paula-Maria** die größten Vorwürfe, denn sie dachte: Jetzt hast du alles vergeigt und die Mädchen bekommen nicht ihren Auftritt zum Galaabend!*

*Am nächsten Morgen bekamen wir durch den Aushang am Schülerbrett zu lesen, dass unsere Tanzgruppe beim Galaabend dabei ist. Die Schülerinnen haben sich natürlich mächtig gefreut und Paula-Maria war mächtig stolz und wir als Innengruppe natürlich auch.)*

Dann lief leider meine ABM-Stelle aus. Vom Arbeitsamt wurde ich nicht verlängert, trotz vieler Unterschriften von Schülern, Lehrern und Eltern des Gymnasiums blieb die Verlängerung aus.

Dies machte uns sehr traurig und wir dachten schon, dass wir wieder in ein tiefes Loch fallen würden. Aber zu unserem Selbstschutz blieben wir trotzdem mit der Schule in Verbindung.

Ich stellte mich als Bibliothekarin (ehrenamtlich) solange zur Verfügung, bis eine neue ABM kam. Die kam schneller als ich dachte. Im Mai war dann Schluss. Aber ich hatte noch mal Glück. Im Juni 2003 bekam ich erneut einen Brief, dass wieder

eine ABM-Stelle in einem Kinderprojekt in einer Bibliothek zu besetzen sei. Ich gab sofort meine Bewerbung in der Personalstelle der Stadt ab. Und wieder hatten wir (**Maria** führte das Gespräch) Glück bei einem Vorstellungsgespräch. Ich bekam diese Stelle. Es ging alles sehr schnell, denn am 1. Juli 2003 konnte ich meinen Dienst antreten.

Beinah hätte ich die ABM-Stelle allerdings nicht bekommen. Denn eine Sachbearbeiterin vom Arbeitsamt wollte die ganze Maßnahme dann wieder zurücknehmen mit der Begründung, ich sei noch nicht dran, denn ich müsste auf eine ABM-Stelle 3 Jahre warten.

Aber im Personalbüro der Stadt war die Sachbearbeiterin schneller gewesen. Wir hatten den Arbeitsvertrag und schon einige Arbeitstage hinter uns. Da konnte das Arbeitsamt nicht mehr heran. (Ich denke, diese Stelle habe ich meinem Arbeitsvermittler zu verdanken. Bevor der ältere Herr in Rente ging, wollte er uns noch etwas Gutes tun. Hatte ja auch geklappt.)

Um mir die Angst zu nehmen, fuhr ich schon eine Woche eher in die Bibliothek. Erst mal um zu sehen, wie lange die Fahrzeit bis dorthin ist und was für ein Arbeitsklima dort herrscht. Ich stieg versehentlich eine Haltstelle zu früh aus und musste dann laufen. Ich fragte Passanten. Dann war es soweit. Ich stand in der Bibliothek und sah mich so um. Frau E. beobachtete mich von ihren Tresen eine Weile und fragte mich höflich, kann ich Ihnen helfen? Ich lächelte sie an und stellte mich zugleich als neue Kollegin vor. Begeistert kamen dann noch die anderen Kolleginnen zu mir und stellten sich mir vor. So, das Eis war gebrochen. Bevor mein erster Arbeitstag begann, hatte ich schon den Weg und meine neuen Arbeitskolleginnen kennengelernt. Das war für mich (für uns) sehr wichtig. Trotzdem hatte ich am ersten Tag Lampenfieber. Immerhin war es nicht so wie im Gymnasium. Am ersten Tag wurde ich von meinen neuen Vorgesetzten begrüßt. Ich lernte ihn schon beim Vorstellungsgespräch in der Stadtbibliothek kennen. Ich wurde an meinen Schreibtisch geführt.

Ich hatte eine große Auswahl an Bastelmaterial zu verzeichnen. Für manche, die gern basteln, wäre das ein "Paradies" gewesen. Ich dachte mir, ja, was fange ich damit an?! In meinem Vorstellungsgespräch wies ich schon darauf hin, dass ich mit Basteln nicht viel am Hut habe. Ich sagte scherzhaft: Ich habe "zehn linke Hände". Das störte aber meinen Chef nicht, denn ich hatte dafür andere Ideen mit den Kindern. Meine Gesprächspartner waren von den Vorschlägen begeistert.

Ich dachte, ich werde mich so langsam eingewöhnen. Die Kinder werden erst mal schauen, wer die Neue ist. Meine Vorgängerin war bei den Kindern sehr beliebt, auch sie war leider nur eine ABM-Kraft. Mich so allmählich an das Klima zu gewöhnen, war aber nicht möglich. Es kamen eine Menge Kinder, mit denen ich nicht gerechnet hatte. Ich musste sofort improvisieren und hatte den Einfall, mit ihnen zu malen. Das konnte ich sehr gut und auf diese Weise lernte ich die Kinder kennen. Für die war es nicht leicht, eine andere Frau kennen zu lernen, denn sie erzählten noch mit Begeisterung von der Vorgängerin. Ich glaubte den Kindern. Gerade in so einem emotionalen Bereich ist es wichtig, dass die Kinder eine dauerhafte Bezugsperson haben. Für mich ist auch sehr wichtig, nur mit bestimmten Bezugspersonen zu arbeiten.

Als später auch diese ABM ausgelaufen war, stand ich erstmal auf der Straße. Unsere Therapie mit Terry war schon ein Jahr vorher zuende gegangen.

Ich oder wir stürzten uns auf das Schreiben eines Buches über unsere Therapiegeschichte und versuchten, einen Verlag zu finden, der diesen ersten Bericht '*Meine Freundin Paula N.*' verlegen würde. Es war nicht so einfach, wie ich es mir gedacht hatte. Viele bekannte Verlage haben abgelehnt oder nicht auf meine Schreiben geantwortet. Aber wir gaben nicht auf und suchten weiter nach einem geeigneten Verlag. Endlich kam dann der Tag, als der Verlag Neue Literatur auf unseren Text reagierte. Wir bekamen eine Zusage für die '*Paula N.*' und auch für unserer Kinderbuch '*Maria und die Druiden*'. Nur einen

PETRA NÜRNBERGER - Meine Freundin Paula N.  
Wie es weiterging: Leben voller Hoffnung

Haken hatte es: Dieser Verlag verlangte Druckkosten, die zwar nicht sehr hoch waren, aber für uns war es eine Menge Geld. Nun musste seitens unserer Gruppe entschieden werden, welches von den beiden Büchern den Vorrang hat. Wir waren uns einig: '*Meine Freundin Paula N.*' hatte den Vorrang. Es war komplett von uns überarbeitet worden und wurde jetzt gedruckt!

## **Teil II - Das Pyramidensystem: Wie funktionierte es? War es das richtige für uns?**

Über das wichtige Thema der inneren Ordnung unserer multiplen Gruppe möchte ich ausführlicher berichten..

Als wir 1995 von unserer Therapeutin Terry erfuhren, dass wir unseren Körper mit anderen Innenpersonen teilen, waren wir perplex oder besser gesagt geschockt und einerseits auch erleichtert. Nun musste sich jede, die überleben wollte, Gedanken machen: wie funktionierst du - wie bestreitest du deine Existenz? Das alles sind alltägliche Fragen einer Multiplen. Wer ist unser Anführer, unsere Anführerin, - wem kann ich in meinem System vertrauen? Wer übernimmt bei Entscheidungen die Verantwortung? Wer gerade draußen agiert oder soll etwa immer, wenn Entscheidungen getroffen werden, eine Konferenz abgehalten werden?

Eine solche **Konferenz** in einer multiplen Gruppe abzuhalten, ist ziemlich schwierig, denn alle Innenpersonen sollen sich zu erkennen geben und dann sollen sie sich auch alle akzeptieren. Das ist schon schwierig, wenn man gerade eine schwere Therapiestunde hinter sich hat. Wie soll man da klar kommen? Die früher traumatisierten Kinder wimmern im Hintergrund, die Teenager denken, dass sie groß rauskommen, die Chance ist wieder da, aber dann sehen sie in den Spiegel - die Wahrnehmung ist verzerrt, denn es bietet sich ihnen ein anderes Spiegelbild, als sie es gewohnt sind. Sie fragen sich, ist die Zeit stehen geblieben oder was mache ich gerade durch. Irgendwie gerät das ganze System aus den Fugen. Der Körper reagiert eigenartig, er spielt verrückt. Unerklärte Schmerzen stellen sich ein. Woher kommen sie, warum (*immer wieder stellt sich die Frage!*) warum bin ich anders? Ich bin doch nicht die Einzige auf dieser Welt, die irgendwie was Schreckliches durchgemacht hat. - Terry meinte nur, wir sollen es nicht wieder verdrängen, sondern es anschauen - gemeinsam mit den

einzelnen Anteilen bearbeiten. Na, klar, das sagt sich so einfach. Es ist doch besser, es zu verdrängen, als den ganzen Mist aufzuarbeiten. Wir können uns an vielen Therapiesitzungen erinnern, denn da ging es uns erst richtig mies, das ganze System wurde aufgewühlt und durcheinander gebracht. Ohne die Hilfe von Terry wären wir nicht wieder raus gekommen. Einige Innenpersonen dachten schon an Suizid. Also war es ziemlich schwierig, in diesen Zeiten eine Konferenz abzuhalten. Wir wollten weit weg von der Realität, wir bauten unbewusst ein Leben auf einem sehr wackligen Gerüst, das nicht mehr der eigentlichen Welt entsprach.

Wieder mal war es ein Überlebenskampf, um zu funktionieren, um den Alltag so einigermaßen meistern zu können, so war es das ganze Leben! Auf die Dauer war das natürlich keine Lösung. Wir wussten auch alle, dass sich was ändern musste, aber wie - das war die Frage.

Fangen wir bei der Frage an, wie soll sich das Leben bzw. das Leben mit den Innenpersonen ändern. Klar ist doch, dass wir alle an einen Strang ziehen müssen. Das heißt auch, dass wir uns im System alle einig sein müssen. Klingt einfach - ist es aber nicht.

Stellen Sie sich mal vor, in einem Betrieb sind sechsunddreißig Leute mit unterschiedlichem Alter, Geschlecht, Charakter, Bildungsniveau und sozialer Herkunft. Sie müssen über einen konstruktiven Betriebsplan abstimmen. Nun sitzt der Chef vorn, gibt Ihnen Anweisungen und sagt: "Machen Sie was draus, aber ich habe das Zepter in der Hand und ich bestimme, ob es genehmigt wird oder nicht. In diesem Handwerksbetrieb geht es ums Überleben, denn er ist durch den mangelnden Absatz stark gefährdet. Ich will damit sagen, wenn nicht bald was unternommen wird, dann ist der Betrieb pleite und er existiert nur noch in der Vergangenheit."

Den sechsunddreißig Mitarbeitern wird aber leider kein Konzept vorgelegt, nur die Aussage vom Chef: Macht was draus und ihr werdet überleben.

In diesem Beispiel wird deutlich, dass der Chef selbst überlegt, wie kann ich mich selbst retten, wie kann der Betrieb, den er von seinem Vater, Großvater übernahm, weiter fortgeführt werden? Er selbst ist am Ende, ist ausgebrannt, denn er hatte (als Spitze der "Pyramide") immer alles allein in die Hand genommen und hat vorher nie mit seinen Mitarbeitern gesprochen, wie ernst die Situation war. Er hat alles allein gemanagt, obwohl er sehr gute Leute vorzuweisen hatte - nun stellte er seine Mitarbeiter vor vollendete Tatsachen: dass er alleine den Betrieb nicht mehr aufrecht erhalten kann. Einmal musste es ja schief gehen, die Kräfte ließen zunehmend nach, aber er ignorierte den Zustand und machte weiter in diesem Trott. Nicht mal seine fähigsten Mitarbeiter ließ er ans Ruder, sie hatten nicht einmal ein Mitspracherecht.

Somit war der Betrieb zum Scheitern verurteilt. Und nun sollten seine Kollegen mit einmal alles rausholen, was nur ging, um den Betrieb aufrecht zu erhalten.

Die Kollegen waren es aber nicht gewohnt, dass sie auf einmal ein Mitspracherecht hatten. Nun mussten sie erstmal Vertrauen zu ihrem Chef entwickeln.

Wie es mit der Geschichte weitergeht?

Ja, den Chef kostete es große Überwindung und in einem halben Jahr konnte der Betrieb schwarze Zahlen schreiben, denn das System funktionierte recht gut, nachdem sich die Kollegen einmal in der Woche oder eher miteinander austauschten über die anstehenden Aufgaben und was jeder an eigenen Fähigkeiten einbringen konnte!

Der Chef konnte nun seine Energien für seine Freizeit nutzen und allen ging es gut.

Ich will hier keine Betriebswirtschaft betreiben, denn ich will nur sagen, wenn ein System funktionieren soll, dann sollen sich alle an einen Tisch setzen und miteinander reden. Ich will damit sagen, dass jeder im Multiplen System seine Erinnerung, Fähigkeiten zum Nutzen der Gruppe preisgeben soll. Das soll erstmal von allen Teilpersönlichkeiten respektiert und anerkannt werden. Es ist ziemlich schwierig, wenn nur eine das

Sagen hatte. Wie soll sich ein System entwickeln, wenn nie miteinander kommuniziert wird oder verschiedene Erfahrungen nicht akzeptiert werden. Oder wenn, wird nur bestimmten Personen Vertrauen geschenkt wird, die besonders gute Leistung erbringen. *Kein Gefühl zeigen - nur noch funktionieren*, das ist dann die Devise. Gut, in unserer Gesellschaft mag man damit schon sehr anpassungsfähig sein, man kann auf diese Weise sehr erfolgreich sein. Aber wie und um welchem Preis würde das funktionieren? Oder wie lange? Ich gebe hier ein Beispiel, das jeder nachmachen kann.

Nehmen Sie eine alte, ja eine alte ausgetrocknete Mandarine oder Orange in die linke oder rechte Hand und drücken Sie solange ganz fest zu, bis es nicht mehr geht. Wie lange können Sie die Orange oder Mandarine fest drücken? Irgendwann verlieren Sie Kraft und Sie lassen die Orange fallen. Haben Schmerzen im Arm und Hand und können erstmal eine Zeitlang ihre Finger oder Hand kaum bewegen. Was haben Sie davon? - Nichts! Also ich will damit sagen, wenn man über seine Schmerzgrenze mit aller Macht drüber hinaus will, bringt es einem nicht viel. Die Energie wird ungleichmäßig verteilt und somit ist man sehr schnell ausgelaugt.

So ist es oft bei einem Multiplen System: Es kämpft wie ein Hamster im Laufrad. Es dreht sich und dreht sich und dabei kommt nichts heraus - nur das man funktioniert - mehr nicht.

Alle Gedanken, Erinnerungen, Fähigkeiten bleiben auf der Strecke, denn jeder im System kämpft nur für sich.

**Der obere Kopf** (wie es manche nennen) versucht sein Bestes und kämpft mit Windmühlen. Er will das ganze System beherrschen und es nicht aus den Augen lassen. Die "**Bösen**" werden verdrängt, denn so was gibt es nicht im menschlichen Körper - darf es einfach nicht geben. Und was ist mit den **Kindern**, ja, die werden einfach ignoriert, nicht wahrgenommen. Am liebsten mit Imaginations-Übungen ganz weit entfernen, verbannen. Ja, das fühlt sich doch gut an. Du funktionierst und keinem fällt es auf, dass du anders bist als die anderen Menschen auf der Erde. Du wünschst dir, ganz normal

zu sein. Du gehörst in die Gesellschaft und wirst von allen Seiten anerkannt. Ja, wie lange hältst du das aus? Ein, zwei, fünf, ja sogar zehn Jahre und dann ist es aus. Alles bricht zusammen, du wirst kopflos, gerätst in Angst- und Panikattacken. Rennst von einem Arzt zum anderen und keiner kann dir sagen, was du hast. In Kopf ist alles durcheinander. Jeder im System meldet sich, will dir was sagen, aber du ignorierst es und willst von allem nichts wissen. Du willst davonrennen, aber irgendwie ist dein Körper wie gelähmt. Plötzlich funktionierst du nicht mehr so wie damals. Immer wieder stellst du dir die Frage: Warum? Am liebsten möchtest du die Erinnerungen, die dir im Kopf herumkreisen, aus deinem Gedächtnis löschen, dann denkst du, die Welt ist wieder in Ordnung. Aber das ist ein Trugschluss, **denn wer keine Vergangenheit hat, der hat auch keine Zukunft.** Diesen Spruch kenne ich noch von Terry, als ich bei ihr in Therapie war. Ich wollte mit meiner Vergangenheit nichts zu tun haben, denn für mich war sie lästig. Wenn es gegangen wäre, ja, dann hätte ich sie rausoperieren lassen. Jeder Mensch, der mit Posttraumatischen Belastungsstörungen zu tun hat, würde in dieser Lage denken wie ich, aber sowas ist unmöglich..

### Teil III

Im Jahr 2002 war die Therapie mit Terry zuende gegangen, weil die Krankenkasse keine weitere Bezahlung übernahm. Ausserdem ging es in der Therapie selbst nicht weiter, nach 7 Jahren traten wir auf der Stelle. - In den folgenden 3 Jahren waren wir, die erwachsenen Persönlichkeiten, im Außenleben sehr aktiv geworden. Anderen Persönlichkeiten in uns, vor allem den Kindern, ging es aber garnicht gut..

Es war klar, daß wir trotz unserer Fortschritte weitere therapeutische Hilfe benötigten, denn in unserer Gruppe/System herrschte noch das blanke Chaos. Unsere Innenkinder hatten sich leider von dem Verlust von Terry noch nicht so richtig erholen können. Angst und Ungewissheit breitete sich auch bei den Jugendlichen und jungen Erwachsene aus. Das Schicksal meinte es wieder mal gut mit uns, denn Frank Enders, unseren neuen Therapeuten, lernten wir 2005 durch einen Zeitungsartikel über eine Veranstaltung zum Thema Trauma kennen. Da war auch die Anschrift und Telefon-Nummer von Frank dabei und so entschloss ich mich, bei ihm anzurufen, um nachzufragen, ob er uns als Therapeut hilfreich zur Seite stehen würde.

Ein bisschen Lampenfieber hatte ich schon, denn für mich oder für uns war es ein Wagnis, bei einem Mann in Therapie zu gehen, denn bisher und eigentlich noch immer war es für uns undenkbar gewesen, uns von einem Mann therapieren zu lassen. Aber schon beim ersten Anruf stellten wir fest, dass es ein angenehmes Gefühl war, mit dem Gegenüber zu sprechen. Die Telefonstimme von Frank war sehr sanft und nett. Er stellte sich auch gleich vor, lockte geschickt auch meine **Kinderanteile** vor, damit sie sich auch ein Bild von dem Gesprächspartner machen konnten und ich merkte, dass sich immer mehr von meinen Innenpersonen vordrängelten, um mit Frank zu sprechen. Alle waren der Meinung - ja, das ist der

Richtige, wir gehen zur Therapie. Besonders die **Kinderanteile** sowie die **Jugendlichen** waren schon vom Telefongespräch her begeistert. Nun herrschte aber noch das Pyramidensystem und ich dachte, dass ich es in der Hand hätte. **Maria** und ich (**Paula**) wollten nicht, weil es ja ein Mann ist. Ich wurde von meiner Gruppe überstimmt und musste mich fügen. Ich höre **Eleonore** (Innentherapeutin) noch sagen, ihr macht eine neue Erfahrung und könnt euch selbst davon überzeugen, ob es der "Richtige" ist oder nicht.

Nun war es soweit und wir hatten den ersten Termin mit Frank und waren angenehm überrascht, wie er und eine kleine Katze uns liebevoll empfingen. (Am Telefon wurden wir schon von ihm vorbereitet, dass er eine Katze und ganz viele Teddys habe.)

Nun konnte **Maria** und auch ich überzeugt werden, dass es die richtige Auswahl war, bei einem Mann die Therapie fortzusetzen.

Die Sitzungen verliefen einem ganz anderen Stil als bei anderen Therapeuten. Es war zwar am Anfang etwas gewöhnungsbedürftig, aber wir gewöhnten uns an die neue Methode von Frank und fanden es am Ende ganz annehmbar.

Gleich am ersten Tag hatten die **Kinder** Vertrauen zu Frank. Selbst die **Jugendlichen** stellten voller Stolz ihre Identität zur Schau. **Marcel** fand bei Frank den richtigen Gesprächspartner und die anderen in unserer Gruppe auch.

Ja, nun wird sich sicher hier der Leser fragen: **Paula** hat schon ein Buch geschrieben, Traumatherapie hat sie auch schon hinter sich. Ja, was will sie eigentlich noch weitere Therapien fortsetzen. Das andere ergibt sich doch von alleine, oder?

Wie ich oben erwähnte, hatten wir noch ganz schöne Defizite, denn innerlich herrschte das blanke Chaos. Seit wir nicht mehr zur Therapie gingen, wurde auch nichts mehr in den Tagebüchern geschrieben und keiner nahm Rücksicht auf diejenigen, die auch wirklich noch Therapie dringend benötigen. (Vor allem waren das die 3-15jährigen.)

Sie wurden ignoriert und unterdrückt. Aber dabei ging es uns nicht gut, denn das System drohte wieder vollkommen

auseinander zu brechen, wenn wir uns nicht entschlossen hätten weiterzumachen. **Eleonore**, unsere Innentherapeutin, konnte mit uns reden, aber auch sie kam bei uns nicht mehr durch. Also war es höchste Zeit, wieder was für uns und unseren Körper, unser System zu tun.

Frank bemerkte auch sofort unseren Zustand, hakte aber nicht nach, wie andere Therapeuten es taten, die uns immer am Anfang der Sitzung fragten, wie ist unser Befinden und was haben Sie oder ihr die ganze Woche über gemacht? Nein, nichts kam, sondern wir sollten oder durften von unserem Befinden erzählen, wenn es uns danach war. Am Anfang war es für uns ungewohnt und ich dachte mir vor jeder Sitzung in der Straßenbahn: Mann, was erzählst du ihm denn heute wieder mal und ich kam mir bei den Gedanken ziemlich rat- und hilflos vor.

Ich als angebliche "Kernperson" dachte ja noch, dass ich alle Fäden in der Hand hatte, aber das war ein Trugschluss, denn ich war auch eine "Gleichberechtigte", wie die anderen in meinem System, das bewiesen mir gerade meine **jugendliche Anteile**, die in letzter Zeit das Zepter in der Hand hielten. Natürlich wollte wir bei den Gerangel Frank mit hineinziehen, aber er blieb außen vor und sagte, das müsst ihr untereinander ausmachen, denn ich mag jeden Anteil von euch und alle gehört ihr zusammen. Ihr müsst euch wieder mal mehr zusammenraufen oder -rücken. Und was macht eurer Tagebuch? Schreibt ihr da noch was rein? **Sondra** sagte dann zu Frank ganz kleinlaut, das haben wir schon eine ganze Ewigkeit nicht mehr getan und wurde auch ein bisschen rot dabei.

Aber Frank wollte uns nicht bevormunden, nein, er wollte es uns in eigener Regie überlassen, ob wir schreiben oder nicht. Er bestand auch nicht darauf, dass wir ihm jede einzelne Eintragung zeigen, sondern nur, wenn wir etwa Ungereimheiten feststellten, dann schaute er sich es an und gab uns sehr wichtige Hinweise, die wir übersehen hatten oder

nicht sehen wollten. Sonst sagte er immer, es ist euer Tagebuch!

In unseren Tagebucheintragungen kamen dann auch alle zu Wort und wir merkten ganz deutlich, dass die "**Kleinsten**" in unserer Gruppe wirklich ganz dringend eine Weiterbehandlung benötigten, denn bei Terry hatten sie es nicht geschafft, die ganzen Traumaerfahrungen zu verarbeiten und das taten sie nun bei Frank.

Während der Therapie bei Frank rückte ich immer mehr von der These ab, ich und niemand anders als ich sei hier die "Kernperson" oder "Gastgeberperson". Das war ein großer Irrtum gewesen, denn ich sah in meinen Träumen Bilder, die das Gegenteil bewiesen, dass nicht ich die Kernperson war, sondern ein kleines Baby bzw. ein kleines Kind war es.

Man muss sich das so vorstellen. Die **Kernperson** wird geboren als Baby - und im Laufe der Zeit passiert ein Übergriff, den das kleine Kind nicht verkraftet und es spaltet sich auf, die Kernperson bleibt eingehüllt, wie in einen Kokon. Es bilden sich je nach Übergriffen weitere Abspaltungen und dadurch entstehen kleine Verästelungen, das sind die Anteile, die sich bilden in einem System. Mir ist das in den Therapiestunden bei Frank immer mehr zu Bewusstsein gekommen und wir arbeiteten dann mehr zu einer Gleichberechtigung hin. Das Pyramidensystem wurde nach und nach abgelöst, dabei ging es den einen oder anderen besser, weil er oder sie nicht mehr die volle Verantwortung für das gesamte System übernehmen musste. Bisher war es oft so gewesen, daß diejenige, die nach außen agierte, wegen einer Entscheidung von unserer Gruppe aufs übelste beschimpft oder weggedrängt wurde. Jetzt wurde es so, daß diejenige Person, die draußen war, in der Außenwelt bestimmen oder entscheiden durfte im Namen der Gruppe. Zum Beispiel über einen Vertrag oder eine neue Arbeitsstelle entscheiden oder andere Dinge regeln, die den gesamten Alltag gestalten, ohne jegliche Absprache mit den anderen in unserer Gruppe. Am Anfang war es für die

Betreffende ziemlich schwierig, allein Entscheidungen zu treffen, aber sie hatte die Möglichkeit ihre Innenpersonen zu fragen oder um Rat zu bitten und die meisten gaben dann ihre Bedenken oder bestärkten dann die Person, die entscheiden soll und gaben ihr den nötigen Rückhalt. Manchmal ist es für die einzelnen der Gruppe zu schwierig, dann lösen andere vom System sie ab und wer sich traut, außen zu agieren, übernimmt automatisch den Part. Aber ich muss sagen, so einfach lief das lange Zeit nicht ab, wie es hier aufgezeichnet wird, denn dazu gehört wirklich eine Portion eiserne Disziplin und Ausdauer und harte Arbeit. Trotzdem, haben wir es geschafft und es läuft ganz gut und reibungslos bei uns ab. Die Energie kann durch die Gleichberechtigung besser eingeteilt werden und es geht uns körperlich auch viel besser..

Als erstes musste sich das System darüber einig werden, dass diejenige, die (oder der) im realen Leben in der Außenwelt die Verantwortung übernimmt, nicht gleich von den anderen niedergemacht wird, wenn er mal eine falsche Entscheidung trifft, sondern, dass diese gefällte Entscheidung auch von den anderen Anteilen (zumal von den Erwachsenen) akzeptiert wird. Im Laufe der Zeit hat sich auch unsere Selbstbewusstsein total verbessert. Wir sind uns nicht mehr so unsicher, wie wenn wir vorher unter dem verstärkten Einfluss von **Paula 1 (der Verletzlichen)** waren, sondern erkannten auch ihre Gefühle und Zweifel, die sie hatte und lernten von ihr eine Menge. Auch sie konnte von vielen Anteilen unserer Gruppe profitieren und wenn sie keine Kraft mehr hat, dann geht sie einfach an ihrem sicheren Ort.

Zu dem **sicheren Ort** möchte ich noch was dazu sagen:

Am Anfang war es ziemlich schwierig, die Anteile, besonders die Kinderanteile, an einen inneren sicheren Ort zu bringen, denn sie hatten Angst, irgendwie in die Verbannung geschickt zu werden, daß sie nie wieder auftauchen dürften. In Kliniken und während der Therapie wurde das Thema sicherer Ort zwar häufig mit den Kindern geübt, aber so richtig wollte es nicht

funktionieren, denn im Hinterkopf dachten die schwer traumatisierten Kinder, nun sei es vollkommen um sie geschehen und sie werden für die Ewigkeit weggesperrt oder was immer mit ihnen geschieht. Deshalb beschlossen wir, dass die Anteile selbst wählen können, ob sie an den sicheren Ort gehen oder ob sie an dem Geschehen von außen daran teilnehmen wollen.

Nun kommen wir gleich zu dem Thema, den Kinderanteilen, auch den anderen Anteilen eine Alternative anzubieten. Zum Beispiel bei den Kindern ist es ganz wichtig, sie ernst zu nehmen und sie so behandeln, als wären es Kinder, die wir außen betreuen. Es ist wichtig, ihre Wünsche, die machbar sind, zu akzeptieren und respektieren.

Ich kenne es von meiner Gruppe, die Kinder lieben Märchen und kurz vorm Einschlafen erklärt sich immer eine Person (erwachsene oder jugendliche) aus unserem System bereit, ihnen eine Geschichte oder Märchen zu erzählen. Die Erzählende oder auch die Zuhörer können besser einschlafen und sie freuen sich jeweils auf das tägliche Ritual. Oder Sonntagsmärchen im Fernsehen ist Pflicht. Wir fordern auch bei Ausflügen die Kinder sowie die Ängstlichen auf, mit dabei zu sein und wenn sie genug haben, können sie wieder in den Hintergrund gehen. Es war schon mal gut, ihnen die Wahl zu lassen, was sie tun und lassen dürfen. Für die Persönlichkeiten ist es eine kleine Freiheit und das nutzen sie auch ausgiebig aus. Das in der Therapie zu lernen war schon mal der erste Schritt.

**Annette** und **Ivon** hatten ein ganz tolles Märchen geschrieben: '*Maria und die Druiden*'. Dort kommt Haklind vor - er ist ein Druide. Unsere Innenkinder hatten ihn so sehr ins Herz geschlossen, sie wollten ihm ganz nah sein und sie kreierte sich imaginär ihren sicheren Ort bei Haklind, wo sie sich gut aufgehoben fühlen. Viele Feen und Elfen waren an dem ruhigen und geschützten Ort vertreten. Auch die erwachsenen Anteile

suchen den Ort gern auf und werden von fröhlichen und unbekümmerten Kindern herzlich empfangen.

Ich möchte Ihnen den wundervollen Ort gern beschreiben, vielleicht finden Sie für Ihre Anteile oder selber Gefallen daran..

Es ist ein unberührter Wald mit vielen Tieren, die frei herumlaufen, ein kleiner Bach und See, viel Wiese mit schönen und wohlriechenden Blumen, Pflanzen und Kräutern hat dieser Wald zu bieten. In weiter Ferne stehen prachtvolle Berge. Der blaue Himmel und die liebe Sonne haben an der wundervollen Landschaft großen Anteil, denn dort scheint immer die Sonne, auch nachts. Regnen darf es ab und zu mal und es bilden sich dann die schönsten Regenbogen, die man nicht so schnell vergisst. Kleine runde und bunte Häuschen geben Schutz, wenn man sich zurückziehen will. Aber die meisten halten sich in der freien Natur auf. Bei einem Spaziergang entdecke ich atemberaubende, faszinierende Wasserfälle, die so kristallklar sind, dass man sich am liebsten eine kleine Abkühlung genehmigen möchte. Alles ist so still und trotzdem so lebendig. Man hat das Gefühl, dass kein Fremder den Ort betritt. Alles ist friedlich und still. **Paula-Maria** sitzt an einem der kleine Bäche und holt tief Luft, sie ist rein und sauber, Paula-Maria lässt lässig ihre Beine baumeln und döst so vor sich hin. Manchmal hat sie dann wieder einen kreativen Einfall für ihre Tanzgruppe und sie kann dieses so mit einbauen. Für sie ist dieser Ort eine echte Bereicherung, sagte sie mal erleichtert bei einer Konferenz, die wir ganz sporadisch in unserer Gruppe abhalten. Auch sehe ich oft **Annette** und die anderen Anteile mit den Feen, die dem Druiden hilfreich zur Seite stehen, in diesem Ort herumwandeln. Sie tauschen sich mit ihnen aus und die meisten Anteile werden von ihren Sorgen und Nöten befreit.

Dieser sichere Ort ist auch eine Möglichkeit, **Innen-Konferenzen** durchzuführen, denn wenn bei uns ein Erschöpfungszustand eintritt, versammelt sich die ganze

Gruppe bei einem Lager im Kreis und wir reden über alles, was es Neues aus der Außenwelt gibt, über Befinden am Körper, aber auch spirituelle Themen werden angesprochen. An unserem imaginären Ort befindet sich eine Pyramide, die spendet uns Platin-Energie, wenn unsere körperlichen Kräfte versagen. Man setzt sich in die Pyramide hinein bzw. ein bequemer Liegestuhl fordert uns auf Platz zu nehmen, die Augen werden geschlossen und dreimal wird dann tief ein- und ausgeatmet und von der Spitze der Pyramide erscheint ein Platinstrahl (den man sich selbst dosieren kann), um wieder neue Energie zu tanken. Klingt schon ein wenig wie Meditation, ist es auch.

Aber hierzu möchte ich Ihnen zur Vorsicht raten, denn Sie befinden sich an einem imaginären Ort und er ist leider nicht die reale Welt, die hier außen herrscht, sondern dort ist die harte, barsche Außenwelt und das System ist leider hier reingeboren worden und sollte diese reale Welt mit allen Gepflogenheiten auch im Außen meistern. Machen Sie bitte nicht den Fehler und sagen, wir werden die Außenwelt alle mit unseren Anteilen verlassen und begeben uns in diese imaginäre heile Welt, denn dann wären Sie schon so gut wie tot!

Ich möchte Sie gerne dazu auffordern, die stabilen Anteile weiterhin in der Außenwelt zu lassen. Sie sollen weiterhin dort agieren, denn es gibt auch auf dieser Welt schöne Dinge, an denen man sich erfreuen kann. Wie z.B. die Natur, die Vögel, Blumen, Bäche, Sonne und Wolken, in die man hineinträumen kann, so wie es meine Kinderteile tun, sie erkennen in den Wolken die verschiedensten Figuren und Formen. Es macht ihnen auch riesengroßen Spaß, den Vögeln zuzusehen, wie sie so frei herumflattern oder spitzbübzig sich gegenseitig necken. -

Man sollte weiterkämpfen, nicht aufgeben. Bis jetzt haben Sie alle Hürden gemeistert und Sie sind Ihr eigener Regisseur und können Ihr Leben selbst in die Hand nehmen. Klingt alles ganz einfach, ich weiß und kann auch aus Erfahrung sprechen, dass es ziemlich kompliziert ist, sein ganzes Leben umzukrempeln,

zumal man vielleicht ohne Bezugspersonen lebt, oder die finanziellen Mittel noch fehlen, um am gesellschaftlichen Geschehen mitzuwirken. Bitte geben Sie trotzdem nicht auf!! Suchen Sie in Ihrem Ort Hilfe in Beratungsstellen. Schließen Sie Freundschaften; sicher gibt es Persönlichkeiten bei Ihnen im System, die gern engere Beziehungen haben wollen. Lassen Sie es einfach zu oder probieren Sie es aus. Ich glaube, das lohnt sich und ich möchte hier nochmals betonen, wenn ich nicht meinem Mann hätte, wäre ich auch noch nicht soweit, das muss ich ganz ehrlich zugeben. Nun werden einige sagen, ja, einen Partner oder Bezugsperson zu finden, ist gar nicht so einfach, denn wir hatten es schon ohnehin versucht und wir sind dann gescheitert, weil die Personen, den wir uns anvertrauten, doch nicht zuverlässig waren oder wir nur ausgebeutet wurden. Da sagen sich manche, da bleiben wir lieber allein. Auch wenn es noch so schmerzlich ist, jetzt haben wir vielleicht einen Therapeuten (oder Therapeutin), an diese können wir uns klammern. Bitte machen Sie nicht den Fehler, sich an den Therapeuten zu heften, denn eines Tages ist die Therapie vorbei und Sie stehen vor einem Nichts. Versuchen Sie es doch, Freundschaften aufzubauen. Sie haben ja die nötigen, sensiblen Antennen von Ihren Innenpersonen, die wissen, wer es gut mit uns meint und wer nicht. Hören Sie auf Ihre inneren Ratgeber, dann wird auch nichts schief gehen. Der Versuch ist es wert.

Nun werden Sie sich fragen: Wenn ich nun den richtigen Partner oder Partnerin gefunden haben, dann will er mich ja nicht nur ansehen, sondern er oder sie will ja noch ein bisschen mehr von meinem Körper, meinem verletzten Körper, - dieser oder diese will, dass ich mit ihr oder ihm Sex habe. Nein, das kann ich nicht, das geht zu weit, da mach ich nicht mit. So wird die erste Reaktion bei multiplen Systemen sein. Kann ich auch verstehen, denn der Körper ist geschwächt, verletzt durch die massiven Übergriffe, die uns in frühester Kindheit angetan wurden. Und die Seele hat sich immer noch nicht erholt und verarbeitet. Aber ich denke, wenn man eine Traumatherapie hinter sich hat, entsteht auch in dem narbenbesetzten Körper

das Verlangen nach Liebe und Zärtlichkeit. Das System sollte lernen, seinen Körper wieder zu akzeptieren und zu lieben. Ich weiß, es ist wieder ein langwieriger Lernprozess, den Sie zu bewältigen haben. Vielleicht findet sich auch in Ihrem System eine Person, die mit sexuellen Übergriffen nichts zu tun hatte und diese muss sich nicht dazu zwingen, mit dem Partner oder Partnerin Sex zu haben. Die anderen werden dann an ihren sicheren Ort geschickt; ich denke, sie verziehen sich dann sowieso nach innen.

Ich sage immer wieder: Der Versuch ist es wert.

Nun weiter mit unserer Therapie mit Frank:

Wieder also wurde den Innenpersonen eine kleine Freiheit gegeben, das war wieder eine Erleichterung im System. Wir rückten immer etwas näher, wurden uns mehr einig im System und wir lernten uns gegenseitig besser kennen. Mit unserer Therapie machten wir gewaltige Fortschritte, denn Frank stand uns sehr hilfreich zur Seite und machte uns immer wieder Mut und Zuversicht. Natürlich gab es Rückschläge während der Therapie. Ich kann mich genau erinnern, als die **Dreijährigen** und die **Acht- und Zehnjährigen** von ihrer Vergangenheit eingeholt wurden und nicht davon sprechen wollten. Frank konnte das Vertrauen von den Kleinen gewinnen und sie erzählten ihm ihre Geschichte. Wir anderen Anteile hörten aufmerksam zu, sodass wir sie auch auffangen konnten. Auch dadurch war ein kleiner Fortschritt in unserer Gruppe zu verzeichnen, und wir kamen unserem Ziel wieder etwas näher.

Die **Acht- bis Elfjährigen** hatten sich entschlossen, eine geschlossene Einheit zu bilden. Diese Vereinigung (Fusion) wurde in einem feierlichen Rahmen mit Urkunde bei Frank vollzogen. Viele Therapeuten meinen, daß es ganz gut wäre, wenn sich ein System vollkommen integriert, aber ich bin der Meinung, das System sollte die Entscheidung über so ein Therapieziel selbst treffen. Die Anteile können sich auch durch

**Co-Bewusstsein**<sup>5</sup> ganz gut verständigen und austauschen, das funktioniert bestens.

In unserem System wurde so manches Chaos beseitigt und wir machten in dieser Zeit wieder enorme Fortschritte. Obwohl wir zum damaligen Zeitpunkt kein festes Arbeitsverhältnis hatten, schlugen sich **Eleonore** und **Rene** als Freie Mitarbeiter in einer telefonischen esoterischen Lebensberatung durch und konnten vielen Menschen, den es finanziell aber auch körperlich nicht gut ging, helfen. Für unsere Gruppe war das ein gewaltiger Lernprozess, denn wir stellten fest, dass es nicht nur Schwersttraumatisierten schlecht ging, sondern auch Menschen, die nichts mit DIS oder Borderline zu tun hatten. Natürlich merkten **Eleonore** sowie **Rene** mit ihrem geschulten Gehör und Blick auch, dass einige unserer Gesprächspartner das gleiche Leiden hatten wie wir, sie aber von der Existenz einiger Anteile nichts wussten. **Eleonore** wies diese Klienten darauf hin und riet denjenigen, unbedingt eine Therapie aufzunehmen. Frank hatte eine Liste, wo sich die Betroffenen in ihrem Ort an eine Beratungsstelle, Therapeutin oder Klinik hinwenden können.

Dann arbeiteten **Annette, Sonda, Eleonore** und andere aus unserer Gruppe ehrenamtlich bei einem freien Träger der beruflichen Integration Jugendlicher. Zuerst unterrichteten wir junge Migranten in der deutschen Sprache. Diese jungen Menschen nahmen es sehr dankbar auf, uns machte es viel Spaß. Später verhalf **Eleonore** jungen Mädchen, die unter Posttraumatischen Belastungsstörungen litten, ins normale Leben zurückzufinden. Auch diese Außenhilfe war für unser System eine Bereicherung, wir konnten vieles für unser System dazu lernen.

---

<sup>5</sup> Co-Bewusstsein: Persönlichkeitsanteile "innen" bekommen das Agieren der Persönlichkeit "außen" mit, die dissoziativen Anteile sind also nicht mehr amnestisch füreinander, obwohl sie weiterhin als Persönlichkeiten mit eigenem Selbstbewusstsein existieren.

## Die 2. Fusion

Es gibt bei uns noch eine wichtige und sensationelle Begebenheit, die ich Ihnen nicht vorenthalten will. -

Wie Sie schon aus der Überschrift erkennen können gab es bei uns noch eine zweite Fusion und zwar haben sich vor ganz kurzer Zeit die drei- bis sechsjährigen zu einer Gruppe zusammengeschlossen.

Ich war selber erstaunt (**Eleonore**), als mir die Kleinen mitteilten, dass sie sich doch nun in eine Gruppe als **Daniela** zusammenschließen wollen.

Wir hatten am imaginären Ort (beim Druiden) besprochen, wie sie ihr Leben weiter gestalten wollen. Erst wollten die **Kleinsten** in der Gruppe wachsen, also älter werden und irgendwann sich bei den **Jugendlichen** oder **Erwachsenen** einordnen.

Aber zur meiner oder unserer Überraschung fragte mich plötzlich der kleine **Daniel**: Willst du mit dabei sein, wenn wir uns als **Daniela** zusammentun? Ja, klar, war meine Antwort, und wo und wie findet das statt? fragte ich erstaunt. Bei den Druiden, antwortete mir die **kleine Jenni**. Okay, da sind wir dabei. Wenn ihr auch die ganze Gruppe dabei haben wollt, dann sage ich den anderen Bescheid oder ich denke, alle haben es mitgehört. Ja, rief die **große Jenni**, das ist schön. Also wir treffen uns übermorgen, denn dann sind wir soweit. Also übermorgen ist der 27.3.2010, gut, wir sind alle dabei - ach so, welche Uhrzeit denn? Früh 10:00 Uhr. Roland ist unterwegs und wir haben Zeit. Okay, finde ich optimal, sagte ich (**Eleonore**).

Wir hatten ja schon seit Juli 2007 keine Therapie und waren auf uns selbst gestellt. Es klappte auch ganz gut so.

Ich kann mich genau erinnern, als Frank Enders uns sagte, ich glaube ich habe das Gefühl, dass ihr meine Hilfe gar nicht mehr benötigt, denn ihr seid jetzt schon in der Lage, ohne mich bzw. ohne Therapie auszukommen. Doch eine kleine Hintertür liess er uns offen und sagte, wenn ihr Hilfe benötigt, bin ich immer für euch da. Aber wir brauchten wirklich keine Hilfe mehr. Wir

sind trotzdem mit einem lachenenden und weinenden Auge von ihm weggegangen. Das wollte ich noch ergänzen.

So nun weiter mit unserer Fusion.

Nun war es soweit, der 27.3.2010 10:00 Uhr war gekommen und wir trafen alle an den imaginären Ort ein und saßen im Kreis. Der Druide und seine lieben Feen begrüßten uns mit einem erfrischenden Getränk und sie verkündeten nun feierlich die Fusion der Kleinsten. Ich (**Annette**) konnte gar nicht so schnell gucken, wie die Sache hinter sich gebracht wurde. Es war wie ein Zauber, denn alle haben sich ganz schnell verschmolzen. Denn alle, die sich vereinigen wollten, rief der Druide zu sich nach vorn, streichelte sie alle noch mal und die Fee berührte sie mit einem Stab und dann waren sie eins. Es kam dann wieder ein Mädchen zum Vorschein, es war **Daniela** - sie strahlte uns an und sah auch sehr fröhlich aus. Ich erkannte auch gleich, trotzdem sie alle eins waren, die Anteile der **Kleinen** wieder, die vorher noch alle für sich gewesen waren. Ich kann euch gar nicht sagen, was das für ein Gefühl war - - ich trug es auch noch mit mir herum, als ich von dem imaginären Ort zurückkam. Es fühlte sich alles so leicht an, denn ich wusste, dass sie alle noch existierten, aber eben in einer anderen Form. Wow, das war hammerhart sagte **Marcel** zu mir und uns geht es auch viel besser, die Traurigkeit ist nicht mehr so prägend als vorher. Die Fröhlichkeit, die in den **Kleinen** steckt, ist jetzt deutlicher sichtbar und wurde stärker! Ja, das wollte ich eben noch berichten.

## Teil 4 - Leserfragen

*Ich habe mit meinem /unserem ersten Buch viele Lesereisen durchgeführt, in Kliniken, Vereinen und Bibliotheken sowie an Schulen. Die Leserfragen waren dabei sehr interessant. Einige möchte ich Ihnen nicht vorenthalten:*

### **Frau B. fragte:**

Ich habe gehört, das es Gastgeberpersönlichkeiten gibt. Wie ist das bei Ihnen im System geregelt? Sie sagen oder behaupten in dem Buch, dass Sie die Kernperson sind.

### **Antwort Eleonore:**

Ja, am Anfang hatte ich das Gefühl, dass ich gar keine Anteile in mir hatte. Ich war der Meinung, dass ich die ganze Zeit draußen in der Außenwelt agierte und ich nun dieser Kern war. In unseren Tagebucheintragungen merkte ich aber, dass es sehr viele unterschiedliche Handschriften gab und dachte, das ist ein normaler Zustand. War von mir ein Trugschluss.

### **Herr F. fragte:**

Wann haben Sie gespürt, dass Sie nicht allein im Körper sind?

### **Antwort Eleonore:**

Wir haben schon in der frühesten Kindheit gespürt, dass noch was ist und dass irgendwie viele Namen im Kopf herumschwirrten, konnten uns aber nicht erklären, warum. Wir dachten, es sei normal und alle Menschen hätten diesen Zustand. Ich kann mich nur an eine Episode erinnern, die erzählte mir **Jenni (klein)**, als sie in ihrer Schulzeit von vielen Schülern gehänselt und körperlich bedroht wurde. Weil wir eben schon damals etwas merkwürdig waren, anders als die Kinder in unserer Klasse.

Sie sagte ganz einfach, dass sie ihren großen Bruder holt und er wird euch alle verprügeln, obwohl alle in der Klasse wussten, dass "Petra", das kleine Mädchen, keine Geschwister hatte, die für die Außenwelt sichtbar waren. Die Mädchen und Jungen machten sich natürlich lustig über das kleine Mädchen. Petra

wirkte von Außen sehr klein und schwächlich und nun wunderten sich die Kinder aus Petras Klasse, das sie wild darauf losprügelte, denn **Jörg**, einer unserer Beschützer, hat den Part übernommen, um **Jenni** die Schmerzen zu ersparen. Aber wir konnten uns nicht erklären, warum das so war, denn damals hatten viele Teilpersönlichkeiten Ausfälle, die sie nicht bemerkten. Wir hielten es einfach für einen normalen Zustand.

**Frau S fragte:**

Sie hat eine Freundin, die glaubt, dass sie eventuell auch multipel sei. Wie macht sich das bemerkbar?

**Antwort Eleonore:**

Ja, das ist eine gute Frage. - Ich fange mal so an: Terry (unsere Therapeutin) ließ uns ein Lebenslauf schreiben beziehungsweise die Vorgängerin von Terry, Frau K., und Terry wertete diesen dann mit uns aus. Sie sagte uns auch, als sie das erstmal unsere Blätter in ihren Händen hielt, fielen ihr gleich die unterschiedlichen Handschriften auf. Man sagt ja eigentlich nicht Handschrift, sondern Gehirnschrift. Alles steuert eben das Gehirn. Wenn wir zu ihr kamen, dachten wir oft, dass Terry ihr Sitzungszimmer oder Behandlungszimmer geändert hatte, aber es waren immer alle Gegenstände und Bilder an den gewohnten Plätzen. Sie merkte auch sofort, welche Teilpersönlichkeit draußen war, die Haltung und auch die Sprache/Stimmlage waren unterschiedlich.

Besondere Merkmale waren auch die häufigen Stimmungsschwankungen während der Sitzungen.

Ich fasse die besonderen Merkmale zusammen:

- Unterschiedliche Handschriften
- Geänderte Körperhaltung
- Unterschiedliche Aussprachen (Kleinkindersprache, Jugendjargon, dunkle, helle Töne)
- Unterschiedliche Kleidung
- Unterschiedliche Haarfarben.

**Frage von einem Schüler aus der 10.Klasse:**

Sie sprachen von verschiedene Kleidung und Haarfarben.

Nun meine Frage an Sie: Wenn Sie mitten auf der Straße sind und Sie wechseln zu einer anderen Person, Sie sagten ja, das es manchmal sehr schnell geht. Die Frau mit blonden Haaren wird nach hinten gedrängt, weil die Frau oder Jugendliche nun schwarze Haare trägt. Wie sieht es dann aus - färbt sich dann auch das Haar automatisch, oder?

**Eleonore antwortet und schmunzelt dabei:**

Ja, Sie haben recht, denn jede einzelne Person oder jeder Anteil hat seine Eigenheiten und Vorlieben, auch mit der Kleidung und Haarfarbe, dem Haarschnitt, Schmuck etc.

Nun, wenn es unterwegs zu einem schnellen Wechsel kommt, dann kann diejenige oder derjenige nicht auf der Straße die Haare färben. Es sei denn, es werden Perücken mit ins Handgepäck genommen, dann passiert es schon, dass sich auch die Haarfarbe ändert. Also wir in unserem System besitzen keine Perücken. Aber in der Klinik ist es schon mal vorgekommen, dass vorher ein Kind von 6 Jahren draußen war und sie trägt sehr gern Zöpfe. Als das Kind nach innen verschwand und eine Erwachsene übernahm den Part, merkte sie nicht, dass sie Zöpfe trug, das passierte schon ab und zu, auch auf der Straße sind wir dann eben mit Zöpfen herumgelaufen. Bei einem jungen multiplen System fällt es nicht ganz so auf, denn junge Leute tragen Zöpfe und das ist okay. Ja, mit der Kleidung ist es eben so, dass derjenige, der draußen ist, sich damit abfinden muss, dass er die Kleidung einer anderen Person trägt. Für unsere männlichen Anteile ist es schwierig, denn diese kommen sich sehr albern vor und möchten dann auch nicht erkannt werden.

**Der Schüler fragte gleich weiter:**

Wieso erkennt man diesen Anteil?

**Maria antwortet:**

Ich gehe von mir aus, ich bevorzuge mehr so die klassische Art von Kleidung und bin dann enttäuscht, wenn ich mich im Spiegel ansehe, dass ich die Kleidung von **Annette** an habe,

denn sie ist der Studententyp, sehr lässig und danach ist auch ihre Kleidung.

Nun zu Ihrer Frage: Ich sehe mich im Spiegel an und erkenne dann mein "inneres Spiegelbild" **Maria** und denke natürlich, dass auch die Außenwelt mich so sieht - ist es aber nicht, höchstens mein Gegenüber merkt es an Haltung und Augenfarbe, aber sonst fällt es einem nicht Geübten nicht auf, dass eine andere Person vor ihm steht. Nach langen Therapiesitzungen hat sich auch unsere Wahrnehmung geändert. Es ist jetzt so, dass wir das reale Spiegelbild vor uns sehen. Ist bitter, denn viele kommen sich im eigenen Körper eingesperrt vor.

Ich hörte mal, wie **Yvon** zur Therapeutin sagte: "Ich komme mir vor, als wäre ich eine verwunschene Prinzessin! Schade, ich würde mich gern so, wie ich bin, in der Öffentlichkeit zeigen." Terry bedauerte es auch sehr, aber die biologische Uhr lässt sich nicht zurückdrehen. Wäre natürlich genial, wenn eine Frau über fünfzig Jahre ist und sie wandelt sich um in eine 16- oder 18-jährige. Die Gesichtszüge können zwar etwas feingliedriger sein, aber mehr auch nicht. Auch, wenn man im Alter stark an Gewicht zugenommen hat, wird eine ursprünglich sehr schmale Person nicht wieder schlank, sie muss dann schon ein Programm durchführen wie jeder Mensch, wo sie ihre Pfunde wieder verliert.

### **Eine Schülerin in der 12.Klasse fragt:**

Ich habe in einem Buch gelesen, dass sich bei einer multiplen Frau die Augenfarbe ändert, wenn eine andere Teilpersönlichkeit hervortritt. Ist das auch bei Ihnen so?

### **Annette antwortet lässig:**

Ja, dieses Phänomen gibt es. Und zwar ist es uns wirklich mal passiert bei einem Optikertermin, der arme Kerl tut mir jetzt noch leid.

Und zwar hatten wir uns eine neue Brille anfertigen lassen und nun musste diese angepasst und gemessen werden. Die Brille, die wir uns ausgesucht hatten, hatte ein blaues Gestell, also wechselte eine Teilpersönlichkeit, die keine blaue Augen hatte,

denn ihre Augenfarbe war grau-grün. Wir selbst merkten diese Wechsel auch nicht, nur wir sahen, dass der Optiker, der uns gegenüber saß, uns etwas merkwürdig ansah. Er war etwas verstört wegen dem, was er zu sehen bekam, denn innerhalb von Sekunden wechselte die Augenfarbe von grau-grün zu blau. Roland (mein Ehemann) konnte dieser Szene beiwohnen und erzählte es uns, als der Optiker noch mal nach hinten verschwand, um einige Feinheiten für die Brille zu bearbeiten. Vielleicht musste er das Ganze erst mal verdauen. Ja, es kommt vor und ich bin auch nicht das einzige multiple System, dem so was passiert. Später, wenn Betroffene wissen, warum und weshalb das alles gekommen ist und sie haben schon fast die Therapie beendet, dann können sie auch darüber lachen.

**Ein Schüler fragt:**

Ich habe gehört, wenn eine Multiple mit elektrischen Dingen in Berührung kommt, da gibt es Ausfälle an den Geräten. Ist das schon mal bei Ihnen vorgekommen?

**Eleonore antwortet:**

Ja, sehr oft und zwar am Anfang, als wir immer wieder Ärzte aufsuchen mussten, weil irgendetwas wehtat oder Schmerzen am ganzen Körper.<sup>6</sup> Es wurde geröntgt, Ultraschalluntersuchungen wurden sehr häufig vorgenommen. Und die behandelten Ärzte entschuldigten sich dann immer, dass die Geräte defekt wären oder es wurden Diagnosen gestellt, die dann später wieder revidiert wurden. Als wir vor unserer Diagnose DIS noch nicht wussten, dass ich oder wir auch Betroffene sind, konnte ich mir es auch nicht erklären. Aber als wir mit DIS konfrontiert wurden, war es klar, dass es durch die Teilpersönlichkeiten zu teilweisen Ausfällen der Untersuchungsgeräte kam. Es sind bestimmte Schwingungen, die sich in der Materie bewegen und das macht sich an den Maschinen bemerkbar. Selbst wenn ich am Computer gearbeitet hatte, gab es zeitweise Störungen. Oder wenn wir zum ASU-Test mit unsrem Auto fahren ereigneten sich auch solche Zwischenfälle, dass die Geräte mitten in der Messung

---

<sup>6</sup> Im ersten Buch werden solche Arztbesuche angesprochen.

aussetzten. Wenn wir dann den Raum verlassen haben, in dem die Messungen stattfanden, funktionierten die Geräte wieder.<sup>7</sup> Wir schwiegen aus Scham und sagten nicht, dass wir an DIS leiden, sondern überließen es den Prüfenden und er nahm wirklich an, dass das Gerät eben defekt ist. Dieser Mann oder Frau, die die Messungen durchführten, wären mit unserer Information überfordert und hätten nichts damit anfangen können. Außer es gibt Ärzte, die sich schon für das Thema interessieren, dann spreche ich darüber und kläre sie darüber auf. Am Anfang, als wir die niederschmetternde Nachricht erhielten, hielt ich es natürlich auch im Verborgenen. Ich konnte mich mit dieser Diagnose nicht gleich anfreunden und musste es selbst verdauen. Ich gehe heute auch nicht gleich beim ersten Besten hausieren und sage, *He, Leute seht her, ich bin anders als die Anderen, ich bin eine Viele-Frau oder Multiple*. Ich glaube, das soll man nicht gleich auf einer neuen Arbeitsstelle preisgeben, es wäre nicht ratsam. Menschen, mit denen man arbeitet, soll man sich erst mal genau ansehen. Wenn man eine Weile bei dieser Arbeitsstelle ist, kann man es vielleicht sagen. Es kommt immer auf das Umfeld an, was es für Menschen sind und wie gehen sie mit diesem Thema um.

**Rebecca, eine Schülerin, fragte:**

Ich habe Ihr Buch schon gelesen und Sie beschreiben, dass Sie durch diese Störung vom Arbeitgeber gekündigt worden. Haben Sie da auch mit ihrem Team über diese Diagnose gesprochen?

**Eleonore antwortet:**

Ja, leider, ich war zu vertrauensselig. Wir mussten unsere Bescheide, die das Amt an die Kunden verschickte, mit der Hand schreiben. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir noch sehr viele gravierend unterschiedliche Handschriften, das war der

---

<sup>7</sup> Obwohl solche Wechselwirkungen im Zusammenhang mit DIS häufig beobachtet werden, gibt es noch keine wissenschaftlichen Erklärungen dafür. Ursache könnte sein die (selbst noch nicht sicher belegte) ultraschwache Zellstrahlung (Fritz POPP u.a.). Wechselndes gesundheitliches Befinden bzw. wechselnde Augenfarben könnten mit der speziellen neurobiologischen Dynamik bei Trauma zusammenhängen, die ja das Zentrale Nervensystem beeinflusst. Auch für diese oft beobachteten und behaupteten Phänomene gibt es noch keine wissenschaftlichen Erklärungen.

Knackpunkt. Natürlich fragte sich die Sachbearbeiterin, wieso das so ist und ich erzählte ihr die Geschichte, wie es eigentlich dazu kam. Nun, Sachbearbeiterin und Team hatten für mich Verständnis und akzeptierten es eben so, wie es ist. Wir wurden trotzdem normal behandelt wie jede andere in der Gruppe. Aber bald darauf ordnete das Amt eine Umsetzung an und ich kam in ein anderes Team, das natürlich nicht so sensibel war die vorherige Gruppe. Das wurde dann für unser System die Hölle - Ich sage wirklich die Hölle - ist nicht übertrieben..

**Frau B. aus der Heilpraktikerschule fragt:.**

In Ihrem Buch erwähnten Sie, dass Sie drei Kinder hatten oder haben. Wie sind Ihre Kinder damit umgegangen? Und wie kamen Sie mit den Kindern zurecht? Ich denke mir, dass es ziemlich schwierig gewesen sein?

**Eleonore antwortet:**

Zu Ihrer ersten Frage; Ja, es stimmt ich habe drei Kinder großgezogen. Zwei Kinder hatte mein Mann mit in die Ehe gebracht und wir haben noch ein gemeinsames Kind.

Ich beantworte Ihnen zuerst die dritte Frage: Ja, es war nicht leicht, die Kinder in diesem Zustand großzuziehen oder zu erziehen, denn ich wusste ja zu dem damaligen Zeitpunkt nicht von der Existenz der anderen Anteile. Also war es für mich äußerst schwierig, damit umzugehen. Meine Kinder fanden es natürlich sehr amüsan, wenn ihre Mutter auf den Fußboden mit herumkrabbelte, weil sich da ein Kinderanteil von mir herausgeschlichen hatte, der hätte bis spät in die Nacht mit den Kinder spielen können. Ab und zu kamen noch die Jugendlichen zum Vorschein und kommandierten die Außenkinder ganz schön herum. **Magda**, unserer Haushälterin, blieb das aber nicht verborgen und schimpfte mit den Außenkindern und den Innenkindern, wenn es zu toll getrieben wurde und das verstanden nun meine (Außen-)Kinder überhaupt nicht, denn mit diesen Stimmungsschwankungen konnten sie leider nicht viel anfangen.

Leider hatte ich von außen wenig Hilfe erhalten. Ich stand mit den drei Kindern alleine da. Meine Schwiegereltern sowie mein

Vater konnte mir dabei nicht helfen. Mein Mann war sehr viel auf Montage und so musste ich es eben allein meistern. Noch kam dazu, dass mein Körper ziemlich geschwächt war und ich oft unter starken Schmerzen litt und kein Arzt konnte mir helfen.

Es war also wirklich nicht einfach.

**Einer aus der Gruppe von der Heilpraktikerschule fragte:**

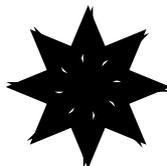
Ihre Kinder müssten schon erwachsen sein und Sie haben Ihnen bestimmt von Ihrer Diagnose DIS erzählt? Wie gehen Ihre Kinder heute damit um?

**Eleonore antwortet:**

Ja, das ist eine gute Frage: Irgendwann musste ich es ja meinen Kinder sagen, was mit mir los war oder ist.

Erst habe ich sie mit anderen Büchern darauf hingewiesen, was es für Phänomene gibt und schließlich habe ich ihnen gesagt, dass ich auch davon betroffen bin. Ich habe ihnen auch gesagt warum, aber die ganze Geschichte, was damals wirklich passiert ist, habe ich meinen Kindern nicht erzählt. Ich glaube, damit hätte ich sie überfordert. Außer sie hätten danach gefragt, dann eventuell ja. Für einen Moment waren sie geschockt. Jedes Kind hat es so für sich aufgenommen, aber sie verdrängten es dann doch irgendwie. Aber alle drei waren sich sicher, dass es bei mir Kinderanteile gab, denn die konnten so gut mit ihnen spielen, als sie auch noch kleine Kinder waren. Wir haben zwar mal was gespürt, sagte meine Tochter, aber wir konnten es nicht zuordnen.

Ich glaube es wird wohl noch eine Weile dauern, bis sie noch mal nachfragen, wenn überhaupt. Hauptsache, sie wissen darüber Bescheid.



## Nachwort

Zwei Jahre lang (2005–2007) konnte ich die Persönlichkeiten der multiplen Gruppe Nürnberger therapeutisch begleiten während einer möglicherweise letzten, jedoch entscheidenden Phase ihrer Aufarbeitung vielfältiger traumatischer Erfahrungen in Kindheit und Jugend. Im Mittelpunkt unserer Arbeit stand die zunächst noch recht labile 'Innenarchitektur' des multiplen Systems, nicht zuletzt die solidarische und gleichberechtigte Kooperation der Persönlichkeiten miteinander – orientiert am Leben hier und heute mit all seinen 'ganz normalen' Konflikten. Noch immer gibt es lockeren Kontakt zwischen uns, Austausch zu verschiedenen Themen mit der Sicherheit, daß ich für eine gegebenenfalls nötige weitere therapeutische Unterstützung bereit stünde. Danach aber sieht es nicht aus: Petra Nürnberger ist mit großem Engagement wieder berufstätig (im pädagogischen Bereich), die traumatische Kindheit ist Vergangenheit geworden. Die weiterhin existierenden Persönlichkeiten leben und arbeiten gleichberechtigt Hand in Hand; – für die Gruppe Nürnberger gilt jetzt ohne Zweifel, daß pures "Überleben" zu "Leben" geworden ist!

Schon seit 2001 hat Petra Nürnberger bei Informationsveranstaltungen zum Thema Trauma bzw. DIS (Multiple Persönlichkeit) mitgewirkt, später auch Lesungen veranstaltet im Zusammenhang mit dem ersten Buch, z.B. in der VHS und in Bibliotheken, bei freien Trägern, beim MDR und in einer Fachklinik, im Zusammenhang mit einer Gemäldeausstellung von Psychatriebetroffenen, der Publikumsveranstaltung einer Krankenkasse, innerhalb eines Ausbildungsseminars für Heilpraktiker für Psychotherapie sowie bei einem Workshop einer DGSP-Jahrestagung.

PETRA NÜRNBERGER – Meine Freundin Paula N.  
Wie es weiterging: Leben voller Hoffnung

Petra Nürnberges erstes Buch zeigte deutlich das innere und äußere Durcheinander der Gruppe an einem krisenhaften Wendepunkt: Kündigung der Arbeitsstelle, Stagnation der langjährigen Therapie und Verlust der Therapeutin als systemstabilisierendem Faktor – zugleich der unbedingte Wille, nicht aufzugeben, Herrin des eigenen Lebens zu bleiben. Auch darin ist das Buch repräsentativ für die Situation vieler Betroffener mit Dissoziativer Identitätsstruktur ("Multipler Persönlichkeit").

Ausschlaggebend für den Entschluß einiger Persönlichkeiten der Gruppe Nürnberger, eine Fortsetzung zu verfassen, waren die Erfahrungen bei Lesungen: ernsthaftes, nachdenkliches Interesse, viele Fragen. Kaum je sensationslüsternes Publikum, wie es angesichts mancher Mediendarstellungen zu befürchten gewesen wäre.

Im Vergleich der beiden Dokumentationen wird offensichtlich, wie bedeutsam in der Traumatherapie bei Betroffenen mit DIS die gegenwarts- und alltagsbezogene Umorganisation des multiplen Systems ist. In der psychotraumatologischen Fachliteratur steht dazu bisher nur wenig; differenzierte Aussagen finden sich bei den Betroffenen selbst, vor allem in Selbsthilfezeitschriften und Internetforen sowie der zunehmenden Zahl autobiografischer Darstellungen. Da die Dissoziative Identitätsstörung keineswegs so selten ist, wie noch vor wenigen Jahren gedacht wurde,<sup>8</sup> freut es mich sehr, daß zu ihnen nun Paula Nürnbergers Buch vom 'Leben voller Hoffnung' gehört – denn darum geht es: Mut zu machen, Hoffnung zu geben, daß der schwere, von Rückschlägen gesäumte Weg der therapeutischen Aufarbeitung, der Nachreifung, des Heilewachsens sich lohnt, – daß auch für Überlebende so schrecklicher Kindheitserfahrungen ein einigermaßen "normaler",

---

<sup>8</sup> Neuere Studien gehen von 0,5 % Betroffener in der Allgemeinbevölkerung aus, von 5 % innerhalb psychiatrischer Populationen. (Gast/Rodewald/Hofmann/Mattheß/Nijenhuis/Reddemann/Emrich: 'Die dissoziative Identitätsstörung – häufig fehldiagnostiziert'; Deutsches Ärzteblatt 2006; 103[47])

selbstbestimmter Alltag mit Freude, Erfolg, Bestätigung und lösbaren Konflikten möglich werden kann! Allerdings: ohne den jahrzehntelangen solidarischen Rückhalt durch den Ehemann Roland wäre das alles wesentlich schwerer geworden.

Ergänzend möchte ich hier noch drei wie mir scheint bedeutsame Momente unserer damaligen therapeutischen Arbeit skizzieren:

### **Nicht multipel sein**

Paula 2 (die Zweiflerin) hatte konsequent geleugnet, multipel zu sein. Frühere Therapeuten versuchten, ihr diese Meinung auszureden. Ihre Sehnsucht, ein Ganzes zu sein, bedeutete aber die Erinnerung an das ursprüngliche Ganz-Sein, das "Heil-Sein". Deshalb war es wichtig, auch diese Vorstellung von Paula 2 ernstzunehmen – erstmal vom Therapeuten, dann auch von den anderen Persönlichkeiten. Paula 2 (die Zweiflerin) war und ist die "Hüterin der Einheit". Erst nachdem das ursprüngliche Eins-Sein von allen akzeptiert wurde, konnte Paula 2 Schritt für Schritt lernen, daß es in ihr andere "Stimmen" gibt und wieso die entstanden waren. Eleonore (die Innentherapeutin) hat ihr geholfen mit dem Vergleich: "Ein Baum hat viele Zweige und Blüten, aber er ist sowohl das Ganze als auch die einzelnen Zweige und Blüten!"

### **Kinder-Anteile**

Viele der Kinderpersönlichkeiten waren in der Schule als "Versager" dargestellt und von den Erwachsenen/Tätern als "nutzlos" abgestempelt worden. Ihnen mußten Möglichkeiten gegeben werden, etwas zu leisten und sich als wertvoll zu fühlen. Durch solche Erfolgserlebnisse hatten sie ihren schlimmen Erinnerungen von damals etwas entgegenzusetzen, sie konnten beitragen zu den Ressourcen des Systems und zu seiner Stabilität. – Wohl nicht selten werden Kinder-Anteile innerhalb der Traumatherapie zu wenig geachtet in ihren genuinen kindlichen Lebenskräften, ihrer Entdeckerfreude, ihrem Enthusiasmus, – unverzichtbaren Ressourcen für den Nachreifungsprozeß der Traumaüberlebenden.

### **Fusionen**

In der Therapie kam es mehr und mehr zum gemeinsamen Gespräch und dann zur Kooperation von etwa gleichalten Kinderanteilen, die ähnliche soziale und traumatische Erfahrungen gemacht hatten. Es entstand das Gefühl, vielleicht zusammenwachsen zu wollen. Diese Fusion wurde lange vorbereitet, die betreffenden Kinder haben ihre Erfahrungen untereinander ausgetauscht und verbunden, in der Therapie wurde geklärt, wer paßt zusammen und wer nicht. Eleonore hat diesen Prozeß des schrittweisen Näherkommens ständig begleitet, andere erwachsene Persönlichkeiten haben ihn von außen beschützt. Nachdem alle Beteiligten für sich entschieden hatten, daß sie inzwischen alles Wesentliche von den anderen wissen, vor allem auch deren schlimme Erinnerungen mit tragen können, entstand eine Fusion von 7 Kinderanteilen. Die Jugendlichen hatten ein ähnliches Zusammenwachsen vor, haben sich zuletzt aber doch dagegen entschieden. (Von der erwähnten Fusion der ganz kleinen Kinder erfuhr ich selbst erst im Zusammenhang mit dem Buch.)

Frank Enders