

# **Schritt für Schritt ins Leben**

Ein kompaktes Selbsthilfebuch  
für Menschen mit Dissoziativer  
Identitätsstörung und Zwischenformen

Christine Striebel

Engelsdorfer Verlag  
2008

Bibliografische Information durch die Deutsche Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek erzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN-Nr 978-3-86703-859-1**

Copyright (2008) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

Umschlaggestaltung: Nicolas Brügger

Lektorat: Sabine Marya  
Steffen Striebel

14,90 Euro (D)

## Widmung

*Dieses Buch ist Dir, liebe/r \_\_\_\_\_ gewidmet, weil Du gerade zu diesem Buch greifst. Du bist ein wundervoller und mutiger Mensch, der sein Leben verändern möchte. Es ist Dein Wunsch, endlich glücklich zu sein, wie es dein Geburtsrecht ist. So ist auch unsere Begegnung auf diesem Weg kein Zufall. Ich habe gerade für Dich dieses Buch voller Liebe geschrieben, weil Du Licht und Liebe verdient hast.*

*Du bist wundervoll und einzigartig. Und irgendwann wirst Du sagen können, dass Du gerade durch Deinen so schweren Weg etwas Außergewöhnliches geworden bist.*

*Ich schicke Dir viel Kraft für Deinen Weg ins Glück!*

*Christine Striebel*

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort.....	9
Danksagung .....	10
Einleitung .....	12
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch.....	13

### **Kapitel 1 – Einführung: Definition des Themenbereichs**

<b>der dissoziativen Störungen .....</b>	<b>15</b>
1.1 Was ist ein Trauma.....	15
1.2 Die Dissoziation, eine Reaktionsmöglichkeit auf das Trauma .....	16
1.3 Welche Vorteile bietet die Dissoziation? .....	20
1.4 Mögliche Persönlichkeitsanteile.....	21
1.5 Täterloyale Anteile .....	24

### **Kapitel 2 - Medizinische Zusammenhänge.....**

2.1 Diagnosemöglichkeiten .....	27
2.2 Begriffserklärungen.....	27
2.3 Statistischer Überblick .....	30
2.4 Gehirnerntwicklung beim Kind.....	31
2.5 Einflüsse des Stoffwechsels auf die DIS .....	34

### **Kapitel 3 - Das Leben mit DIS.....**

3.1 Zeit der Vergesslichkeit.....	37
3.2 Reaktionen auf Diagnose und neue Umgangsformen ....	43
3.3 Gute und schlechte Zeiten .....	53
3.4 Systembeschreibungen .....	73
3.5 Entstehungsgeschichte einzelner Anteile .....	87
3.6 Wechsel/Switch .....	89
3.7 Heilungserfolge und Heilungsziele .....	99
3.8 Therapie und Therapeut.....	106
3.9 Klinikerfahrungen .....	120
3.10 Leben mit den Außenkindern .....	126

### **Kapitel 4 - Hilfen für den Alltag.....**

4.1 Grenzen ziehen und dich schützen .....	136
4.2 Checkliste äußere Sicherheit .....	137

4.3	Ein Netz aus Helfern stricken.....	138
4.4	Die Notfalltasche.....	142
4.4.1	Tipps für den Tag.....	143
4.4.2	Tipps für die Nacht.....	144
4.4.3	Notrufnummern.....	145
4.4.4	Inhalte für die Kleinen.....	146
4.5	Imaginationsübungen.....	146
4.5.1	Ein sicherer Ort in dir.....	147
4.5.2	Innere Helfer.....	150
4.5.3	Der innere Tresor.....	150
4.5.4	Erinnerungen auf Videokassette oder Tonträger bannen.....	151
4.5.5	Körperflashes umwandeln.....	153
4.5.6	Geruchflashes umwandeln.....	154
4.5.7	Deine Schutzkapsel.....	154
4.6	Hilfsmöglichkeiten bei Flashbacks oder Wechselankündigungen.....	155
4.6.1	Realitätsprüfung.....	155
4.6.2	Erden.....	156
4.6.3	Aromaduftfläschchen.....	156
4.6.4	Inneres Chaos bewältigen.....	157
4.7	Ressourcen.....	157
4.8	Impulse zum Stärken und Stabilisieren.....	159
4.9	Das Gute-Laune-Buch.....	163
4.10	Wirkungen von Farben und Heilsteinen nutzen.....	163
4.11	Selbstverletzendes Verhalten.....	165
4.11.1	Ursachenforschung und Hilfen.....	166
4.11.2	Gedankenmuster, die das SVV verändern können.....	171
4.11.3	Auswirkungen von SVV auf deine Mitmenschen.....	176
4.12	Genießen erwünscht.....	177
4.12.1	Die Genussregeln.....	178
4.12.2	Umgang mit den Genussregeln.....	183
4.13	Innere Kommunikation.....	190
4.14	Innere Landkarte.....	191
4.15	Feiertage und Wochenenden gut überstehen.....	193
4.16	Arzt- und Zahnarztbesuche.....	195
4.17	Veränderungsarbeit.....	199

<b>Kapitel 5 – Das Leben mit deinen Mitmenschen .....</b>	<b>203</b>
5.1 Wünsche an Außenpersonen .....	204
5.2 Angehörige berichten .....	206
5.3 Für Begleiter und Begleiterinnen .....	215
<b>Kapitel 6 – Deine Rechte auf Unterstützung und Schutz..</b>	<b>217</b>
6.1 Psychotherapeutische Unterstützung.....	217
6.2 Antrag auf Schwerbehinderung .....	218
6.3 Unterstützung bei Problemen am Arbeitsplatz.....	221
6.4 Krankengeld und Arbeitslosengeld .....	221
6.5 EU-Rente .....	222
6.6 OEG – Opferentschädigungsgesetz.....	223
6.7 Krankenhauseinweisung nach dem Psychisch Krankengesetz (PsychKG) .....	229
6.8 Namensänderung .....	231
6.9 Betreuungsrecht (Betreuungsgesetz BtG u. BGB) .....	236
6.10 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung.....	239
6.10.1 Vorsorgevollmacht .....	239
6.10.2 Betreuungsverfügung .....	240
6.10.3 Patientenverfügung.....	241
<b>Kapitel 7 – Anhang .....</b>	<b>247</b>
7.1 Begriffserklärungen.....	247
7.2 Literatur und Adressen .....	249
7.3 Vollmachten (Formulare, Vorlagen, Beispiele) .....	251
7.3.1 Patientenverfügung Vorschlag 1 .....	252
7.3.2 Patientenverfügung Vorschlag 2 .....	259
7.3.3 Vorsorgevollmacht .....	262
7.3.4 Betreuungsverfügung .....	265
<b>Über die Autorin.....</b>	<b>266</b>

## Vorwort

Seit dem Zeitpunkt, als ich in einem Fernsehinterview bei Cameron West (Autor von „Erste Person Plural“) einen Wechsel miterlebte, war ich überwältigt davon, was für massive, tief greifende Überlebensstrategien die menschliche Seele in Todesangst entwickeln kann. Bei den Interviews zu meinem ersten Buch „Nicht allein“ vertrauten sich mir auch Menschen an, die Viele sind. Seitdem hat mich dieser ausgeklügelte Schutzmechanismus nicht mehr in Ruhe gelassen. Er ist für den Betroffenen in vielen Lebensphasen extrem belastend, obwohl er einstmals überlebensnotwendig war. Immer wieder fragte ich mich, was dieser Seelenschutz mit mir zu tun hat. Doch ich habe bis heute keine Antwort gefunden. Manchmal dachte ich: Berührt mich die MPS, weil ich Sehnsucht danach habe, auch Dinge tun zu können, die mir heute als Schatten meiner eigenen traumatischen Vergangenheitserlebnisse noch Probleme machen? Dann dachte ich: Wie schön wäre es, wenn die starke Franziska, mein Innenanteil, hervor käme und ich könnte Rad fahren und freudig verreisen. Doch alles, was ich tun kann, ist das, was Christine möglich ist.

Als ich begann, dieses Phänomen des multipel seins zu erkunden, wünschte ich mir vielleicht insgeheim, dass ich einen Weg finden würde, mir etwas von dieser Überlebensstrategie anschauen und abkupfern zu können. Wie naiv meine ursprünglichen Gedanken waren, konnte ich am eigenen Leibe verspüren. Es war die Zeit, als ich intensiv an der Zusammenstellung meiner Interviews arbeitete.

*Ich stand vor einer Tür, die freundlich von einem jungen Mädchen geöffnet wurde. Erstaunt und gleichzeitig erfreut wurde ich angeblickt und ins Haus gebeten. Die junge Frau schien mich zu kennen und bot mir auf einem Sofa Platz an. Ich hatte große Mühe, meine Verwirrung und die vielen Fragen in mir zu verbergen. Denn ich hatte keine Ahnung, wo ich war und wer der Vater war, der eben gerufen wurde. Diffuse Gefühle breiteten sich in mir aus. Die Angst wuchs und ich sagte mir immer wieder: „Benimm dich ganz normal. Höre hin. Dann wird sich alles aufklären.“ Ein Mann meines Alters kam auf mich zu und reichte mir freundlich lächelnd die Hand. „Schön“, meinte er, „dass wir uns nun mal persönlich kennen lernen. Ich bin Peter.“ Irgendeine Stimme in mir sagte: „Du kennst Peter vom Mailen. Er ist eine Vertrauensperson.“ Peter*

*muss mir meine Verwirrung angesehen haben, denn er bat seine Tochter, uns alleine zu lassen. Dann fragte er: „Was ist los mit dir?“ Ich wagte meine Fragen zu stellen: „Wo bin ich? Wie bin ich hierher gekommen? Was für ein Tag ist heute?“*

*„Du bist hier bei uns im Höllental. Und draußen steht ein Auto mit HD Kennzeichen, also wirst du mit dem Auto gekommen sein.“*

*Meine Unruhe steigerte sich. Ich Autofahr-Angsthase sollte mit dem Auto alleine mehr als 200 km von Heidelberg ins Höllental gefahren sein? Unmöglich! Ich war doch nur kurz einkaufen gewesen. Es konnte nur eine Lösung für diese komische Geschichte geben: Ich war endlich, wie mir schon in meiner Kindheit prophezeit worden war, wahnsinnig geworden. Peter schlug mir vor, meinen Mann anzurufen, damit er mich abholen könnte. Ich stimmte diesem Vorschlag pro forma zu, obwohl ich keine Ahnung hatte, wie ich diese lange Wartezeit überleben sollte. So überlegte ich gleichzeitig, wie ich in Sicherheit gelangen könnte. Eine Gummizelle und eine Spritze, die den Alptraum enden lässt. Das wäre meine Rettung. Ich wollte lieber eingesperrt und betäubt sein, als auch nur noch einen Augenblick länger als unbedingt notwendig diese Panik vor dem Wahnsinn fühlen zu müssen. Also flehte ich mit letzter Kraft, bereits schweißgebadet und mit rasendem Herzen Peter an, einen Arzt zu rufen, um meine Einweisung in die Psychiatrie von ihm dann erbetteln zu können.*

Und da wachte ich nass geschwitzt und panisch aus meinem Traum auf. Seit diesem Erlebnis ist mir auch gefühlsmäßig klar, wie sehr Multiple durch die Hölle gehen müssen, bis sie einen für sie lebenswerten Umgang mit ihrer Überlebensstrategie gefunden haben. Auf diesem Weg soll sie mein Buch begleiten und unterstützen, denn nun kann ich wenigstens annäherungsweise mit ihnen fühlen. Gleichzeitig hoffe ich, den Betroffenen Hilfestellung für ihren schwierigen Weg an die Hand geben zu können.

### **Danksagung**

Ich danke allen Menschen, die das Vertrauen hatten, sich für ein Interview zur Verfügung zu stellen. Ohne Euch, Euren Mut und Eure Offenheit hätte das Buch nie das werden können, was es ist. Die Interviews



habe ich weitestgehend in Originalform belassen. Die Namen wurden durch Wunschpseudonyme ersetzt.

Mein Danke gilt auch den Menschen und Organisationen, die dieses Buchprojekt unterstützt haben und die mir der „Zufall“ zum richtigen Zeitpunkt an die Seite stellte, um mich bei meiner Arbeit an diesem Buch zu unterstützen!

Danke allen Menschen für ihre Rückmeldungen, für ihre konstruktive Kritik während des Arbeitsprozesses und ihre ermutigenden Worte an mich. Jedes ermunternde Wort stärkte mich und ließ das Buch zu dem werden, was es nun ist! Mein ganz besonderer Dank geht an meine Familie, meine Freundinnen Claudia, Angela, Angelika, Gitta und Janka, an Olaf und an Heilpraktiker Dr. h. c. K. Buchinger-Wohlgemuth.

Ein Dank auch an Sabine Marya und meinen Sohn Steffen für das sensible und kompetente Lektorat und an Sonja Kleine-Tebbe dafür, dass sie viele Kapitel gegengelesen und mir immer wieder wertvolle Impulse geschenkt hat.

Nicolas danke ich für seine kreative und kompetente Covergestaltung.

Luca Candotti danke ich für sein Coverelement Farbwelle.

## **Einleitung**

In meinem ersten Buch „Nicht allein“ habe ich Selbsthilfeanregungen für Betroffene nach sexuellem Missbrauch in der Kindheit zusammengestellt. Die „Dissoziative Identitäts-Störung“ und ihre Zwischenformen sind Überlebensstrategien, die unter anderem durch diese massiven, als todesnah erlebten Übergriffe und andere Gewalteinwirkungen in der frühen Kindheit entstehen. In meinen Interviews traten mutige Frauen an die Öffentlichkeit. Sie wagten es, ihre eigene Leidensgeschichte publik zu machen, um anderen Betroffenen Mut zu machen, zu Ihren Nöten zu stehen und Hilfe anzunehmen und lassen uns damit teilhaben an ihrer Geschichte.

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Betroffene und an Menschen, die Basisinformationen wünschen und sich für Unterstützungsmöglichkeiten von Betroffenen interessieren. Ich habe bewusst im medizinisch-neurologischen Bereich vereinfacht, weil ich möglichst viele Innenanteile erreichen möchte, auch die jüngeren. Denn je mehr Anteile an der Heilung mitarbeiten können, umso erfolgreicher wird sie sein. Möchtest du genauere Informationen haben, empfehle ich dir, deine Therapeutin oder deinen Arzt zu befragen oder die entsprechende Fachliteratur zu lesen.

Dieses Buch soll Betroffenen Hilfestellung geben auf ihrem Weg in ein besseres und gesundes Leben. Doch auch am Thema interessierten Leserinnen und Lesern möchte ich einen Einblick in diese Überlebensstrategie geben. Mein Hauptziel ist es, Betroffenen Tipps und Tricks an die Hand zu geben, wie sie ihren Alltag besser bewältigen, Krisen besser managen und ihnen vorbeugen können. Hierbei habe ich als Verbindungselement die Tipps und Tricks mit ins Buch eingefügt, die mir meine InterviewpartnerInnen gegeben haben. Da für viele Betroffene Struktur wichtig ist durch das so genannte „innere Chaos“, wie es viele bezeichnen, habe ich vieles in Form von Listen und Aufzählungen zusammengestellt. Diese Beispiele sollen dir Anregung geben, deine eigenen Listen zu erstellen. Gleichzeitig bieten sie dir Auswahlmöglichkeiten an, die du ausprobieren kannst. Ein anderes Anliegen ist es mir, im sozialrechtlichen Bereich für Aufklärung und Informationen zu sorgen. Hier herrschen oft noch große Unsicherheiten, wie z. B. beim Stellen eines Antrages auf Schwerbehinderung, was große Vorteile und Schutz bedeuten kann, aber auch oft mit einer großen Hürde verbunden ist.

## Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch

An dieser Stelle möchten ich noch ein paar formale Hinweise vorweg geben.

Zur Ausdrucksweise: Es gibt mittlerweile mehrere Begriffsmöglichkeiten für die Dissoziative Identitäts-Störung und ihre Zwischenformen. Ich behandle diese nicht gesondert. So benutze ich für die **Dissoziative Identitätsstörung** (früher auch Multiple Persönlichkeitsstörung, die MPS abgekürzt wurde) die Abkürzung **DIS**. Bei der Zwischenform gibt es eine Vielzahl mehr an Abkürzungen, weil hier häufig auch die amerikanischen Diagnosen und Abkürzungen verwendet werden. So nennt man die Zwischenform (Zwischenform, weil sie nicht alle Kriterien der DIS erfüllt) auf Deutsch: **Dissoziativen Störung nicht näher bezeichnet** (DSNNB). Häufig findet sich jedoch auch die amerikanische Bezeichnung **Dissociative Disorder Not Otherwise Specified** (DDNOS). Zusätzlich gibt es für die Zwischenformen auch die Bezeichnung „Ego-state-disorder“, was so viel bedeutet wie „Ich-Struktur-Unordnung“. Auf diese Unterschiede soll in meinem Buch nicht gesondert eingegangen werden. Ich habe mich auch bewusst entschlossen, möglichst selten den Begriff „Opfer“ zu verwenden, sondern den Begriff „Betroffene“. Dieses hat zum einen den Hintergrund, dass ich Betroffene aus rituellen Strukturen nicht überfluten möchte, zum anderen halte ich es nicht für heilsam, jemanden, der auf dem Weg zur Heilung ist, immer wieder als „Opfer“ zu bezeichnen. Viele Betroffene fühlen sich berechtigterweise durch diese Betitelung klein und hilflos, was den Heilungsweg behindert. Für ein Mädchen, das dabei ist, erwachsen zu werden, empfiehlt es sich auch nicht, es als „kleines Mädchen“ zu bezeichnen. Das wäre für das Erwachsenwerden eher hinderlich.

Für die Benennung der verschiedenen Anteile, die es in einem Menschen, der Viele ist, geben kann, gibt es die unterschiedlichsten Namen. Ich verwende hier Anteile, Innenanteile oder Persönlichkeitsanteile. Den liebevollen Namen Innies habe ich von meinen Interviewpartnerinnen übernommen. Manche Interviewpartnerinnen haben im Einzelnen auch noch andere Bezeichnungen. Für die so genannte „Alltags-Persönlichkeit“, also die Persönlichkeit, die hauptsächlich den Alltag managt, verwende ich auch den üblichen Begriff „Host“. Dieses Wort kommt aus dem Englischen und bedeutet „Gastgeber“. Damit ist die Persönlichkeit gemeint, die alle anderen Anteile in sich beherbergt, wo-

bei man hier auch noch genauer differenzieren müsste, ob die Alltagsperson auch diejenige ist, die im Ausweis eingetragen ist.

Mit den Begriffen *Arzt/Ärztin* und *Therapeut/Therapeutin* bezeichne ich eine Berufsgruppe, die ich in meinen Formulierungen unabhängig vom Geschlecht verstanden wissen möchte.

Ich habe meine Kapitel während der Bearbeitung immer wieder von Freundinnen und auch Therapeuten, gegenlesen lassen, um so Fallstricke in Form von ungeschickten evtl. versehentlich verletzenden Formulierungen oder kritischen Ausdrücken zu vermeiden. Dieses ist aber nur begrenzt möglich, denn ich kenne deine spezifischen Trigger nicht. Spürst du also, dass dich etwas antriggert oder verletzt, möchte ich dich dazu einladen, Wörter oder Sätze für dich umzustellen. Formuliere sie so, wie sie für dich richtig sind. Magst du dir einen dicken schwarzen Stift nehmen und die Zeilen übermalen und mit einem anderen Stift das Wort oder den Satz darüber schreiben, der dir gut tut? Oder vielleicht lässt sich der Satz mit einem Korrekturstift weglöschen und fein säuberlich korrigieren?

**Sorge gut für dich!**

# **Kapitel 1 – Einführung: Definition des Themenbereichs der dissoziativen Störungen**

## **1.1 Was ist ein Trauma?**

Unter einem Trauma versteht man ein oder mehrere Lebensereignisse, die die Seele eines Menschen zutiefst erschüttern und aus dem Gleichgewicht bringen. Dabei ist es bedeutend, wie das Ereignis erlebt und bewertet wird. Hierfür spielen die bisher gemachten Lebenserfahrungen und Gedanken eine wichtige Rolle. So ermöglicht der Vater Guido im Film „Das Leben ist schön“ seinem Sohn Giosue, das Leben im KZ als Spiel zu erleben. Er erklärt ihm: Sie seien zur Zeit auf einem großen Abenteuerspielplatz. Jeder, der dem Hunger stand hält, sich erfolgreich versteckt und die Schikanen aushält, bekommt Punkte gutgeschrieben. Der Sieger des Spiels gewinnt einen Panzer. Guido verhindert dadurch, dass diese Zeit für den Jungen als traumatisch erlebt wird.

Traumatisierend wird ein stressiges Ereignis von außen erst dann, wenn es in extreme Angst bis hin zur Todesangst versetzt und die normalen Reaktionen wie Flüchten oder zur Wehr setzen nicht möglich sind.

Wie Menschen auf dramatische Ereignisse reagieren, sehen wir in Katastrophenfilmen wie „Armageddon“ oder „Titanic“. Da gibt es den Helden, der emotionslos funktioniert und alles im Griff hat. Dann gibt es eine emotionsbestimmte Rolle, meist eine Frau, die herumschreit und die Orientierung verliert. Sie braucht den Helden, der in jeder noch so ausweglosen Situation den Überblick behält. Der dritte Rollentyp ist der depressive Charakter, der in der Ecke untätig herumsitzt und auf den Boden starrt. Auch er braucht den funktionierenden Helden. Erst später, wie z. B. in den Rambo-Filmen, sehen wir die Flashs der Horrorszenarien beim Helden, die bei ihm, wie im realen Leben durch Trigger (Auslöser) hervorgerufen werden.

Alle Menschen, die traumatisierende Situationen durchlebt haben, legen sich völlig unbewusst ihre ganz individuellen Überlebensstrategien zurecht. Je jünger die Opfer sind, umso tiefgreifender sind in der Regel auch die Beeinträchtigungen. Ein Erwachsener kann auch mit dem Intellekt an seinem Erlebnis arbeiten. Wenn er ein gutes Fundament von Vertrauen aus der Kindheit besitzt, kann er z. B. eine Geiselnahme oder einen sexuellen Übergriff besser verarbeiten und bewusste Schutzvor-

kehrungen treffen. Hierbei helfen ihm das Verarbeiten in den Träumen und schnelle therapeutische Hilfe. Hierfür stehen die unterschiedlichsten Hilfsorganisationen und Therapeuten zur Verfügung. Der Erwachsene kann sich bewusst für Hilfe von außen entscheiden. Solche Phasen der Verarbeitung durch Traumverarbeitung, Gespräche und Therapie brauchen ihre Zeit. So hat es seinen Grund, weshalb man nach dem Tod eines geliebten Menschen von einem Trauerjahr spricht. Bereits bei einem einmaligen traumatischen Erlebnis kann es sein, dass der Betroffene nicht darüber reden kann, weil er fürchtet, dass ihm nicht geglaubt wird oder er wegen seiner starken Gefühle abgelehnt wird. Der Rückzug und das Schweigen führen dazu, dass das Trauma bleibt und häufig beispielsweise mit Alkohol betäubt wird und Orte, Personen oder Situationen gemieden werden, die mit dem Trauma verknüpft sind.

Ein Kleinkind, das durch traumatische Ereignisse in seinen Grundfesten wie Urvertrauen und Geborgenheit zutiefst erschüttert wird und damit alleingelassen und unbehandelt bleibt, nimmt immer einen langfristigen Schaden. Die Kinderseele wählt spontan die für das kleine Lebewesen notwendigen möglichen Überlebensmechanismen aus. So treten beispielsweise das Verdrängen, viele individuelle andere Überlebensstrategien und in den unterschiedlichsten Formen, das Dissoziieren (Abspalten) auf, um das es hier gehen soll. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn das kleine Kind in seinem Lebensumfeld, besonders der Familie, immer wieder mit der traumatischen Situation rechnen muss und nicht reagieren kann. Es lebt in ständiger Todesangst. Seine Seele greift zu einer besonderen Schutzreaktion der Dissoziation, weil es sonst sterben würde. Das Kind flüchtet wie Alice ins Wunderland. In der Tierwelt gibt es die Beobachtung, dass Tiere, die vor Ihren Jägern weder flüchten noch mit Ihnen kämpfen können sterben. Wenn wir das vermenschlichen, dann sterben sie vor Angst, weil sie im Gegensatz zu uns keinen anderen Ausweg aus ihrer Not sehen.

## **1.2 Die Dissoziation, eine Reaktionsmöglichkeit auf das Trauma**

Dissoziation bedeutet: Abspaltung. Es gibt Dissoziation, die völlig natürliches Verhalten ist. Jeder Mensch dissoziiert im Alltag mehr oder weniger „gut“. Könnten wir das nicht, dann wäre unser Gehirn hoffnungslos überfordert. Es müsste sämtliche Eindrücke, die zu jeder Zeit um uns

herum und in uns vorhanden sind, speichern. Unser Gehirn hat also bereits in frühester Kindheit gelernt, wichtiges zu speichern und Unwichtiges außer Acht zu lassen. Dieses geschieht zu jeder Zeit, ohne dass uns das bewusst ist. Beispiele für Alltagsdissoziation sind: Wenn du einen Film siehst und so vertieft bist, dass du nichts anderes mehr wahrnimmst. Oder du fährst wie jeden Tag, zur Arbeit, kannst im Nachhinein aber nicht mehr sagen, ob es die Baustelle von gestern noch gab oder nicht. Die Auflistung ließe sich noch beliebig fortsetzen. Das Gehirn eines traumatisierten kleinen Kindes setzt diese Fähigkeit des Auswählens und Abspaltens intuitiv als Schutzmechanismus der Seele ein. Die Person zersplittert.



„Macht“ von Sunni