

Episode 4 des Formats ohne Namen

erschieden im Podcast „Viele-Sein“

die Weitergabe dieses Dokumentes ist nur in unbearbeiteter Form und zu privaten Zwecken gestattet

Der Rauchmelder piept, das Öl in der Pfanne zischt um kleine schwarze Briketts, ich stehe am Waschbecken und versuche abzuschätzen, wie ich mit dem Schnitt im Finger umgehen muss.

Das ist so in etwa "Kochen mit den Rosenblättern an einem Freitagabend".

Der Schulstress ist vorbei, es gibt keine Mails oder Tweets zu beantworten, alle Podcasts sind gehört, für Arbeiten an Projekten ist keine Energie mehr da. Freizeit. Leerzeit. Ruhezeit.

Für uns: Zeit für Dissoziation.

Wir funktionieren reaktiv. Das heißt: Wir sind da, wenn unsere Anwesenheit (unser Setup von Apps innerhalb unserer Seinsstruktur) auf das reagieren kann, was gefordert ist.

Wenn es um unsere Projekte geht oder um Dinge, die wir uns aus uns selbst heraus vorgenommen haben, sind wir da und funktionieren im Rahmen unserer Möglichkeiten.

Ist außen nichts oder Dinge, mit denen wir nicht umgehen können, sind wir auch nicht.

Beziehungsweise nicht richtig.

Oder psychiatrisch gesagt: dysfunktional.

Ich bleibe beim Kochen.

Kochen ist eine Reaktion auf das Bedürfnis zu Essen, was eine Reaktion auf die Empfindung von Hunger ist. Also – das Ende einer langen Kette an deren Anfang ein menschliches, existenziell relevantes Bedürfnis steht.

Wir sind hoch dissoziativ. Die langen Ketten, die Menschen ohne unsere Probleme wie eine logische Wenn-Dann-Konstellation erscheinen, sind für uns in der Regel einzelne Kettenglieder, die mehr oder weniger frei im Raum schweben. Ohne, dass wir wüssten in welchem Raum wir sind und was wir damit zu tun haben, aber ganz sicher in Angst und Vermeidungsbereitschaft vor jedem Stück, das uns berührt – oder berühren könnte.

Wir Rosenblätter sind nicht hungrig.

Wir vermeiden jedoch das Aufkommen von Gefühlen, die als Reaktion auf Hunger in anderen Betriebssystemen auftauchen können, indem wir für eine konstante Versorgung mit Lebensmitteln sorgen und zuweilen auch kochen.

Gleichzeitig gibt es aber im Akt des Kochens selbst jede Menge Dinge, mit denen wir noch nicht sehr gut umgehen können. Uns beunruhigen Messer, heiße Flüssigkeiten, Hitze. Und manchmal wird aus so einer Beunruhigung waschechte Angst, irgendein spontanes Erinnern ohne Anfang oder Ende und letztlich Dissoziation.

Hinzukommen Anforderungen wie die bestimmte Reihenfolgen einzuhalten, die Notwendigkeit einen Arbeitsplatz schaffen, den wir gut überblicken können und das Mittelmaß zu halten zwischen dem Mit_Spüren der Gefühle anderer Innens, die mit dem

Hunger zu tun haben und dem Umgang mit den eigenen Gefühlen von Beunruhigung, aber auch den Versagensängsten, den Ängsten vor Kontrollverlust, dem eigenen Ansprüchen diese Sache gefälligst zu schaffen wie alle anderen Leute auch.

Freitagabends sind unsere Energiereserven in der Regel sehr leer und die Erschöpfung senkt unsere Fähigkeiten nicht zu dissoziieren zusätzlich enorm herab. Das heißt: jede Anstrengung nicht zu dissoziieren ist eine Anstrengung, die noch schneller zu Dissoziation führt.

Ich erwähne das, weil wir an anderen Tagen der Woche durchaus aktiv dagegen angehen können Kohlenbriketts zum Abendbrot essen zu müssen. Und zwar nicht, weil wir an anderen Tagen nicht auch erschöpft sind, sondern, weil es an anderen Tagen daneben noch Dinge für uns zu tun gibt.

Uns hält die Gleichzeitigkeit von Aufgaben "da". Jetzt wird gekocht und dann an einem Projekt gearbeitet. Jetzt wird Zeug geschnitten und währenddessen liest uns Cortana unsere Emails vor. Während wir überlegen, wie wir auf diese Emails reagieren, hantieren wir mit heißen Dingen. Ohne Probleme.

Wir haben in Berichten von anderen Vielen gelesen, dass sie in ihren Systemen Innens haben, die spezialisiert sind auf solche Tätigkeiten. Da gibt es jemand die_r kocht, jemand, die_r saubermacht, jemand, die_r auf Emails reagiert. Im Modell struktureller Dissoziation ergibt das Sinn und setzt uns auch Ziele, denn das bedeutet eine etwas mehr verbundene Kette zwischen Auslöser und Handlung, die wir so noch gar nicht zusammengehalten kriegen.

Dass wir Hunger als solchen kennen, weil wir wissen, was das ist, aber nicht empfinden und nicht aus unseren Körperwahrnehmungen herausidentifizieren können hat, liegt aller Wahrscheinlichkeit nach daran, dass wir an der Stelle einen dissoziativen Bruch haben. Also eine Lücke. Also zwei Kettenglieder, die nicht verbunden – assoziiert – sind. Wenn wir das versuchen haut es uns weg. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Dass wir trotzdem in der Lage sind zu kochen und zu verstehen, dass es wichtig ist, sich zu ernähren, ist der Kern dessen, was man Leben nennt und DIE Grundfunktion der DIS. Der dissoziative Bruch zum Hungergefühl und damit auch zu dem, was damit an erinnerbaren Erfahrungen verbunden ist, sichert uns als Gesamtorganismus die Funktion der Ernährung.

In unserem Fall einfach nur in der Form, dass es ein echter Akt ist, der enorm viel Kraft erfordert und nur dann wirklich "funktional" passiert, wenn wir ihn nur mit halber Aufmerksamkeit bewältigen.

Funktional bedeutet hier: Ohne Kohlenproduktion, ohne Verletzungen, ohne offene Fenster, um den Rauchmelderalarm zu vermeiden, steht nach einer halben Stunde eine Ladung Essbares auf dem Tisch

Funktional bedeutet hier nicht: Lecker, gesund, ausgesucht von allen, gemeinsam überlegt, was gegessen werden soll.

Das ist die Funktionalität zu der wir hinkommen wollen.

Warum haben wir jetzt über diese Dinge gesprochen? Ich, Seinsstrukturen, Funktionen und Funktionieren?

Und wieso diese Abgrenzung zu dem, was wir im Internet und in Büchern gefunden haben?

Weil diese inneren Strukturen und Nicht-Strukturen relevant sind, um zu verstehen, aus welcher Perspektive heraus wir kritisieren und auch für uns ablehnen. Beziehungsweise: Warum wir uns auch selbst so lange nicht erfassen konnten.

Der Weg schien ständig zu sein: "Ah – du hast Essstörungen – wer ist denn bei euch für das Essen zuständig?"

oder "Ah, da gibt es welche die viel Angst haben und euch den Nachtschlaf verunmöglichen – hol mal deine Beschützer_innen ran und lass die das regeln."

Das ist an sich schon für total viele Viele eine Herausforderung – selbst wenn sie Beschützer_innen haben oder so spezialisierte Anteile, Innens, Ichs.

Aber vielleicht kann man sich vorstellen, durch was man durch muss, wenn das einfach nicht da ist, sondern erst wie ein IKEA-Regal ohne Anleitung zusammengebaut werden muss. Also – übertragen auf unsere Kettenmetapher: man lernen muss, die einzelnen Kettenglieder erst einmal

- in ihrer Existenz ertragen zu können
- ihre Verbindungsoptionen kennenzulernen
- eine schlüssige Verbindung denk- und ertragbar zu etablieren
- sie zu befähigen, sich auch verbinden zu können
- damit umzugehen, was passiert, wenn man sie in ihrer Position und ihrem Verhalten verändert

und in nichts um sich herum eine Entsprechung solcher Selbsterfahrungen findet. Weder in der Fachliteratur, die ja in der Regel eher Strukturen beschreibt, als die Details, die damit einhergehen – noch in der Literatur oder Kunst, die andere Viele produziert haben, wo ja auch oft verkürzt wird um sich zu schützen oder um Vorgaben der Veröffentlichung zu entsprechen.

Wir haben eine ganze Ecke unserer Therapiezeit damit verschwendet an Punkten anzusetzen, wo wir noch gar nicht waren. Sind noch heute immer wieder damit konfrontiert, dass wir für bestimmte Grundfunktionen der Existenzsicherung mehr Erinnerungsvermeidungsstruktur etabliert haben, als für angemessene Reaktionen.

Wir müssen auch heute noch verschiedene Seinsstrukturen in ihren Funktionsweisen erforschen und stehen ohne jedes Konzept oder eine Idee von uns selbst am Ende unserer Arbeit, vor der Aufgabe uns so zu organisieren, dass es am Ende ein irgendwie halbwegs kongruentes Selbst-Sein gibt.

Ich weiß nicht, warum das nie thematisiert wird. Warum sich bis auf uns und eine andere Vieleperson in Israel, deren Bericht wir gelesen haben, sich dazu äußert, dass es das durchaus gibt: Ein Vielesein ohne Selbst, ohne Gesamtkonzept, ohne Hülle, ohne Kern,

ohne "ein Innen, das alles weiß", ohne eine erkennbare Ursprungsspaltung.

Ist das etwas, das uns bewusst ist und anderen Vielen nicht?

Oder ist das etwas, das andere Viele als bewusstes Empfinden vermeiden können und wir nicht?

Oder ist es nur ein Sprachding? Vielleicht ist das ja eigentlich ein gemeinsames Ding, aber jede_r hat eigene Worte dafür?

In dem Text "Dissoziative Identitätsstörung – ein reformbedürftiges Konzept" von Ursula Gast (Link in den Shownotes) steht, dass bei Patient_innen mit DIS in der Regel 8-10 Anteile/Innens/Persönlichkeitszustände vorhanden seien, aber bei 20% der Patient_innen auch 20 und mehr.

Immerhin, es ist also nicht völlig abgefahren und merkwürdig, wie wir aufgestellt sind.

Die Bedeutung dieses Umstandes allerdings wird nirgendwo beschrieben. Und das ist, was uns umtreibt – ohne uns vorwärts zu bringen.

Denn genau das – die Komplexität und die sich daraus ergebende Vielheit - hat auch Auswirkungen auf die Therapie und die Anforderungen, die damit einhergehen.

Wenn Behandler_innen davon ausgehen, dass es fertige und runde Beschützer_innen-Ichs gibt, dann erwarten sie auch genau das als verfüg- und nutzbar für das gesamte System. Natürlich nicht gleich sofort auch einsatzbereit, aber dann doch nach einiger Zeit.

So ein Gemurkse wie bei uns, wo das Konzept von Schutz, die Idee und das Aushaltenkönnen von Schutzgefühlen, die Möglichkeiten von Zusammenhängen zwischen Dingen, die man tut, um Sicherheitsgefühle auszulösen, erst einmal erklärt und verstanden werden musste, um erforscht und selbst ausprobiert werden zu können – von Innens, die dazu in der Lage sind – mit Hilfe von Behandler_innen, die das endlich einmal nicht als für selbstverständlich da "nur irgendwo in uns drin verschüttet" angenommen haben – das wird offenbar als entweder diversen Komorbiditäten geschuldet abgehakt oder schlicht nicht als mögliche Grundkonstitution der Patient_innen gedacht.

Es entstehen Vorannahmen zu Funktionsfähig- und Fertigkeiten, die an der Realität vieler Menschen vorbei gehen. Was bei einem Anteil von immerhin 20% aller DIS-Patient_innen schon nicht wenige Menschen sind.

Im Rahmen dieser Auseinandersetzung, wie wir sie hier abbilden, fragen wir uns am Ende einfach immer wieder, was für uns zu erwarten ist. Sind wir rettbar? Kann dieses ganze Therapiegeschmalz uns überhaupt helfen dahin zu kommen wo wir hinwollen?

Oder macht es uns einfach "nur" funktional?

Das wäre nicht schlimm – Lebensqualität und eine reibungslose Funktionalität im Umgang mit der existenziellen Absicherung ist ein super gutes und wichtiges Therapieziel – bitte versteht uns nicht falsch – das nehmen wir gerne mit!– Aber kann es für uns so etwas wie ein Selbst geben? Kann man sich diesen fast mythisch umrankten Kern tief in sich drin, von dem Einsmenschen oft sprechen und der bei vielen Vielen auch da ist und so gut geschützt wird, mit einer Traumatherapie heranzüchten, wenn er nicht da ist?

Und was wenn nicht?