

## Text aus „Format ohne Titel – Episode 2“

veröffentlicht im Podcast „Viele-Sein“

am 3.3. 2019

die Weitergabe dieses Textes ist ausschließlich in unbearbeiteter Form und zu privaten Zwecken gestattet

Ich habe #DID und #dissociative bei Instagram eingegeben.

Recherche, Suche – so könnte man das nennen.

Der Wunsch etwas zu finden, in dem ich mich finde, der war lange nicht mehr da und jetzt, einige Zeit nach dem Scrollen und An.Gucken ist er auch wieder weg. Vielleicht war er nicht sehr dringlich oder noch nicht fest genug, um nicht von den Unangenehmheiten, die das Internet bereithält, weggepusht zu werden.

Ich versuche nicht zu ergründen, wieso ich das jetzt mache. Wieso diese Forschungsreise als Podcast, wieso nochmal nachgucken. Die Diagnose steht schon mehr als die Hälfte unseres Lebens. War nie "Wir", war immer nur ein Wort der Psychologie für das, was von uns im Außen erkenn- und aus unserem Inneren benennbar ist.

Wir müssen uns nicht in anderen finden, um uns zu validieren. Wir brauchen keine Heilungsgeschichten, um uns in der eigenen Therapiearbeit zu versichern. Wir brauchen keine Infografiken, keine 101-Traumaliteratur mehr, um zu verstehen, was uns zu dem gemacht hat, was wir heute sind.

Was wir suchen ist unser Selbst, doch was wir finden ist immer(noch?) einfach nicht da.

Unsere Bilder-, Video-, Blogbeitragssuchen haben nie mehr zum Ziel als zu gucken, ob das bei anderen Vielen auch so ist.

Naja und dann finde ich Leute, die sich 5 verschiedene Make-ups auftragen, 7 Charaktere schauspielern oder 3 Arten zu sprechen oder zu schreiben vormachen. Unabhängig von der Fake- oder Nichtfake-Frage, die sich zusätzlich dazu noch für uns aufdrängt, trifft es mich im speziellen, doch uns im allgemeinen wie fest und klar das alles so dargestellt wird.

"Das ist Joschi, das ist Hansi, das ist Berta, das ist Pustebume und ich rede, weil ich bin die Gastgeberin und mein Name ist Slayerofthedomm34". Puff bam bäng – aha so einfach ist das also für dich zu trennen. Hansi hier und Sylerofthedomm34 da. Du kannst ihn also einfach von dir trennen... durch einfach alles, das ist also einfach so aha. Kannst du vielleicht konkreter werden? Wo genau verläuft die Grenze? Wie ist das, wenn ihr alle zusammen was macht? Seid ihr dann "ganz ihr selbst"?

2003 saßen wir in einem Gespräch mit einer Expertin in Sachen Vielesein in einem Besprechungsraum in einer Klinik. Das Video haben wir heute noch und noch heute wissen wir vor allem zwei Dinge von diesem Gespräch.

Erstens Todesangst, weil wir ständig und immer wieder Todesängste hatten und zweitens das Scheitern an dem Versuch sich vorzustellen, wie das wohl wäre, wenn man die Kongruenz, von der diese Expertin damals sprach, erlebt.

2003 waren wir 16 Jahre alt. Kongruenz kannte ich aus dem Geometrieunterricht und die anderen im Innen waren abstrakte Geschehnisse in einem Kosmos, den ich nicht einmal als mein eigenes Leben empfinden konnte.

Jedes "über die anderen reden" war wie eine Entscheidung für die Realität der Leute um mich herum, denn ich war einfach nie genug da, wach, bewusst, anwesend - how ever you like to call it – um irgendetwas eigenes in ihren Erzählungen und Videoaufnahmen zu sehen, geschweige denn wiederzuerkennen.

Und ja – das ist ein in der Blase viel genutztes Klischee, aber dann eben doch real für mich so: Ich habe mich nicht wiedererkannt. Weder auf einem Video, noch auf der handvoll Fotos, die in der Zeit von mir gemacht wurden.

Nicht, weil mir der Körper fremd oder unangenehm war und auch nicht, weil ich der Realität selbst nicht gewachsen war oder was man sich dazu so denken kann, sondern, weil dieses Gefühl, dass das alles einfach weder ich, noch meine Erfahrung, mein Denken, mein Erinnern, mein Einordnen und Handeln nichts weiter als ein Gefühl war.

Das war nicht die Verkettung, die man so schnell mal vergisst – die aus Empfinden und Wort für die Empfindung.

Das war nur Fühlen und weiter nichts.

Ich war dieses Fühlen.

Nicht das oder die zu sein, die andere Leute wahrnehmen. Nicht die Gedanken und Einordnungen zu haben, von denen andere Leute einfach so ausgehen, weil sie annehmen, wir erlebten, die Welt in gleicher Art und Weise.

Mir war damals nicht bewusst, dass ich verkörpert bin. Also, dass alles was mir selbst "ich" war, durch sinnliche, körperliche Erfahrungen entstanden ist, die bewortbar sind und dadurch anderen Leuten mitteilbar. Zumindest theoretisch. Praxis – naja. Eh klar – anderes Thema.

Warum bin ich jetzt so derartig ausgeschwiffen?

Weil das heute zwar anders, aber nicht grundlegend verändert ist.

Ich bin ich und ich bin da. Ich weiß, was ich mache, was ich mag, was ich kann, was ich will und wie einordne.

Ich bin ein Ich und ich weiß: "Da sind noch andere, denen das genauso geht."

Man könnte sagen, wir sind ein Haufen Ichs und gäbe es nichts anderes, dann könnte ich auch einfach anziehen, was ich gerne mag und damit immer glasklar von den anderen unterschieden werden.

Die gesamte Problematik an unserem Vielesein wäre dann diese Vielzahl der Ich's und alles, was es bräuchte wäre Bewusstsein für einander und darauf aufbauend mehr kongruentes Ich\_erleben. Zumindest schreiben das Expert\_innen so in ihre Bücher. Wer weiß, was da am Ende wirklich dran ist und für wieviele Viele das so überhaupt wirklich geht.

In der Episode "erster Anfang" beschrieb ich unsere Einordnung in Ich, Sein und Selbst. Zum Begriff des Seins kamen wir nach diesem Klinikaufenthalt. Nämlich in dem Moment, in dem wir paar Ichs, die wir zu dem Zeitpunkt von einander wussten, woanders SEIN mussten, sollten, wollten – und nicht konnten.

Dazu in der nächsten Folge mehr.