

## Episode 7 des Formats ohne Namen

erschieden im Podcast „Viele-Sein“

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

[sound]

Hallo und herzlich willkommen zur 7ten Episode des Formates ohne Titel. Ich bin Hannah Rosenblatt und in dieser Folge geht es um unser Vielesein in der partner\_innenschaftlichen Beziehung mit dem Freund.

[sound ende ]

First of all: Wir sind nur so verschieden, wie wir gemacht werden.

Mit etwas Hintergrundwissen über die Mechanik von posttraumatischen Belastungen und Empathie, werden aus "krassen Persönlichkeitswechseln" eher "Veränderungen des Selbstzustandes", wie man sie bei allen anderen Menschen, die nicht viele sind, auch beobachten kann. Jeden Tag, mehrmals, auch ohne Traumatisierungen im Hintergrund.

Etwas, das wir in unserer Beziehung zum Freund für wichtig halten ist genau das: Dass er uns nicht als so unterschiedlich einordnet, wie wir uns erleben. Denn dass wir uns so erleben, ist der Kern dessen, was die DIS zu einer Diagnose macht – nicht aber, was zu einem Miteinander führt, das auf gemeinsam überlegten und aufrechterhaltenen Grundpfeilern steht.

Aus uns heraus haben wir alle, die wir in diesem Körper leben, unterschiedliche Bezüge zum Freund. Die einen teilen Themen mit ihm, die anderen teilen Ziele und Wünsche, die nächsten leben einfach gern in seiner Anwesenheit und die übernächsten wissen, dass er ein Partner in unseren Leben ist und tragen ihren Teil dazu bei, dass wir alle ihm ein\_e Partner\_in sein können. Es gibt Innens, die nichts mit ihm zu tun haben und es gibt Innens, denen es egal ist, ob er da ist oder nicht.

Auch dieses Spektrum der Bezüge sehen wir nicht als etwas, das da ist, weil wir viele sind. Auch in Menschen, die nicht viele sind, gibt es "Andere". Verletzte, wütende, fürsorgliche, beobachtende, neugierige, mutige, beschützende... Alle Menschen haben die gleichen neurologisch nachvollziehbaren Funktionssysteme in sich, die ihnen beim Überleben helfen. Der einzige Unterschied ist das Gefühl der Zugehörigkeit bzw. der allgemeinen Kongruenz. Wo wir zum Beispiel ängstliches Abchecken einer Umgebung als Kinderinnen wahrnehmen, nehmen die meisten Nichtviele sich selbst als ängstlich abcheckend wie ein Kind wahr. Und das bedeutet: Da ist Ängstlichkeit – ein veränderter Zustand, ein Anders als in anderen Situationen sein.

Wir wollen uns nicht selbst unterschiedlicher von anderen Menschen machen als wir sind und besonders in einer partner\_innenschaftlichen Beziehung nicht, denn das erfordert ein

Miteinander auf gemeinsamer Basis.

Wenn wir unser jeweiliges Ich-Erleben als gemeinsame Basis nehmen würden, würden wir nie eine erreichen, denn niemand anderes kann sich selbst so erleben, wie man selbst das erlebt. Heißt: Ich werde nie fühlen wie der neugierige Freund den traurigen Freund fühlt, genauso wie er nie fühlen wird, wie ich ein anderes Rosenblatt fühle – ich kann aber durchaus Angst, Sorge, Freude, Lust, Wut und so weiter empfinden, wie er und das ist etwas, wo unsere Unterschiede keine Rolle spielen.

[sound]

In der letzten Episode sagte ich bereits, dass wir Innens uns als unterschiedliche Antworten auf immer gleiche Fragen, Problemlagen und (Selbst)-Zustände sehen. So haben wir es auch dem Freund vermittelt und damit begründet, weshalb wir nicht von ihm einfordern oder es für wichtig halten, dass er unsere Namen und Eigenschaften, unsere innere Landschaft oder mit wem er es wann zu tun hat, weiß.

Das und, weil wir nicht in uns hineingegriffen oder jemanden von uns "rausgerissen" haben möchten, indem er uns beim jeweiligen Innen-Namen nennt. Das "nach Außen reißen" geht nicht bei allen Innens so und auch nicht zu jeder Zeit bzw. in jedem Zustand, in dem wir sind, aber es gibt Zustände, in denen das geht und gibt Innens, die so funktionieren. Wir erleben das immer als eine Form des Übergriffs und da wir unsere Beziehung ohne Hierarchie und Gewalt leben und gestalten wollen, ist diese Form der Interaktion zwischen uns und dem Freund absolut ausgeschlossen.

Wir verwenden in unserer Partner\_innenschaft immer wieder das Bild mit den unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten von uns, weil das aufgrund unserer gemeinsamen Basis des Gefühlserlebens eine weitere Basis ist. Es kann sein, dass unsere Psyche auf äußere Triggerreize mit Wechseln zu Innens antwortet, die sich nachwievor in einer traumatischen Situationen wännen, oder daran angepasst sind, Extremsituationen zu überleben ohne dabei auf Gefühle, zwischenmenschliche Vereinbarungen oder ähnliches zu achten.

Das einzige, das dann für den Freund relevant ist: "Ah das ist kein Innen, das in Zeit und Raum orientiert ist" oder "Ouw okay das ist jemand, der gerade einfach nur durchzieht. Ich bin gerade nicht auf dem Radar, ich lass sie mal machen. Ich kann mich darauf verlassen, dass sie sich an mich wenden, wenn sie mich als möglicherweise hilfreich auf dem Radar haben."

Wir haben klare und feste Regeln kommuniziert, welche Rolle der Freund bei der Reorientierung spielen kann und darf und wer wann welche Verantwortungen übernimmt. Der Freund ist nicht unser Retter, Beschützer, Heiler, Wiedergutmacher oder der Mensch, der uns nachbeelt. Er ist unser Partner und das bedeutet, dass er immer erst einmal davon ausgeht, dass wir gut für uns sorgen können und wenn wir das nicht können, dafür sorgen, dass wir es können werden. Zum Beispiel, indem wir weiterhin zur Therapie gehen oder uns andere Hilfe von Außen holen. Als unser Partner wird er uns darin unterstützen, wie wir ihn in der gleichen Lage unterstützen.

Wir waren vor ihm immer wieder in Beziehungen, in denen uns die Fähigkeit zu überleben, uns um uns kümmern zu können – ja generell im Grunde völlig normal im Sinne von "wie andere Menschen auch" zu sein, abgesprochen wurde.

Wir hatten eine Freundin, die sich ihr genehme Innens rausbestellt hat bzw. uns so lange gestresst und emotional manipuliert hat, bis das gewünschte Innen dann da war. Einfach, weil sie das so wollte und völlig egal, was das für uns bedeutet hat.

Der Freund der zur Erstellung des Blog von Vielen geführt hat, wollte uns heilen. Einfach because und weil er sich für so fähig gehalten hat.

Eine andere Freundin war eigentlich nur wegen der Kinderinnens mit uns befreundet, die sie nachbeeltern wollte.

Heute, mit weit mehr Selbsterfahrung und auch Selbstsicherheit, können wir uns von solchen Menschen und sozialen Dynamiken besser abgrenzen und so auch mehr Selbstschutz für uns herstellen.

Wir sind inzwischen auch besser darin zu erkennen, welche Überzeugungen speziell in Partner\_innenschaften zu toxischen Imperativen aneinander führen und welche Haltung in sich, zu sich und zu anderen Menschen davor schützen kann. Wir haben viel dazu geforscht und an uns gearbeitet, um zu Konzepten zu kommen, die dabei helfen können, zu einander zu finden, miteinander zu sein und zu bleiben und eine gemeinsame Entwicklung zu machen. Denn was wir nicht mehr wollen ist, in Beziehungen zu Menschen stehen, die an uns wachsen oder wachsen wollen, sondern mit Menschen, denen wir unser Wachsen in gewisser Art auch zumuten dürfen, während wir ihr Wachsen halten, tragen, unterstützen

[sound]

Ein für einander sorgendes, stärkendes, unterstützendes, respektvolles und achtsames Miteinander ist also das Ergebnis harter Arbeit miteinander.

Nicht alle von uns sind befähigt für diese Art der Arbeit.

Wir Rosenblätter sind ein System, das ziemlich speziell genau dafür da ist mit dem Außen in Kontakt zu gehen und bleiben. Andere Systeme sind eher in Kontakt mit sich und ertragen das Außen überhaupt nicht. Und wieder andere Funktionssysteme sind spezialisiert auf ein Außen, das es heute nicht mehr so gibt.

Das bedeutet in der Folge nicht, dass nicht alle von uns in der Partner\_innenschaft erwünscht sind, es bedeutet aber, dass es praktisch ausschließlich wir sind, die diese Beziehung im Miteinander mit dem Freund aufbauen. Nicht, weil er er ist, oder weil er ein Mann ist oder weil wir "zu traumatisiert für die Liebe sind", sondern einfach, weil es in unserem Kontakt um Partner\_innenschaft, gemeinsame Themen, gemeinsame Projekte und Wünsche für einander geht und nicht ums Überleben. Wenn es ums Überleben ginge, wären wir nicht da, denn dann ginge es nicht mehr um ein Miteinander.

Da nicht alle von uns die Beziehungsarbeit leisten können, sehen wir Rosenblätter uns in zwei Richtungen arbeiten.

Die eine Richtung ist die mit dem Freund, die andere Richtung ist die mit dem Innen. Denn auch wir können nur so gut im Außen für unsere Sicherheit, unsere Selbst\_Fürsorge und jedes Miteinander agieren, wie wir mitkriegen und beachten was Innen gebraucht wird und insgesamt passiert.

Der Freund verlässt sich darauf, dass alle von uns wissen, wer er ist und in welcher Beziehung wir als Einsmensch zu ihm stehen. Wir sorgen dafür, das hinzukriegen. Es gib Innens, die werden ihn nie kennenlernen – aber selbst diese Innens wissen, dass wir ihn im Leben haben.

Das erfordert alles sehrviel innere Kommunikation und manchmal ist das schwierig, denn innere Kommunikation erfordert auch eine günstige Konstellation im Außen. Wir verlassen uns darauf, dass der Freund uns dieses Außen mit ermöglicht, in dem er unsere Grenzen achtet, uns Sicherheit und Raum zur inneren Auseinandersetzung lässt und nicht vergisst, dass auch er davon profitiert.

[sound]

Was unserer partner\_innenschaftlichen Beziehung außerdem noch zuträglich ist, ist der Umstand, dass wir neben allem Gemeinsamen auch ganz Eigenes haben. Niemand von uns beiden ist ganz "die\_r Partner\_in", sondern daneben auch noch ganz selbst für sich. Wir halten nichts von engster Liebesverschmelzung, wie sie die ideale Vorstellung mancher Leute ist. Weder wir noch er. Und irgendwie verorten wir es auch als persönliche Souveränität und Zutrauen in die Aufrichtigkeit der anderen Person, wenn man solche Gleichzeitigkeiten in der Beziehung zulässt.

Wir sehen uns nicht als etwas, woran sich unser Freund vervollkommnet – und wir sehen uns selbst auch nicht als jemand, die\_r ganz wird oder vervollkommnet wird durch ihn. Wir sehen uns als grundsätzlich für alles bei uns allein verantwortlich und vollkommen in der Lage diese Verantwortung zu tragen.

Zu unseren "eigenen Sachen "gehören für uns auch Kinderinnens, auf die ich jetzt nochmal speziell eingehen will.

Wir haben einfach schon sehr häufig Beziehungen zwischen Vielen und Menschen, die nicht viele sind (aber auch Beziehungen unter Vielen miteinander) gesehen, in denen Kinderinnens die Rolle der Kinder der Beziehung zugekommen ist.

Also, dass sie von den Partner\_innen nachbeelert werden oder es besondere Regeln für sie gibt in der Beziehung. Nachdem wir selbst einmal in so einer Beziehung waren und insgesamt mehr über Kinderinnens verstanden haben lehnen wir das für uns kategorisch ab.

Denn: unsere Kinderinnens gehen niemals aus Spaß, aus Neugierde oder einfach nur so nach Außen in Kontakt.

Selbst wenn wir denken, dass das so ist, brauchen wir am Ende doch nicht lange um zu sehen: "Hm nee, hier hat irgendwas gestresst oder getriggert oder irgendein

Grundbedürfnis wurde zu lange nicht beachtet und erfüllt.“

Die meisten unserer Kinderinnens sind nicht in Zeit und Raum orientiert, sondern stecken noch in traumatischen Erfahrungen oder wähen sich in schwierigen sozialen Situationen. Sie sind unserer heutigen Gegenwart nicht gewachsen, weil ihnen bestimmte Fähig- und Fertigkeiten fehlen, aber auch weil ihnen die Lebenserfahrung fehlt als erwachsene Person angesprochen und behandelt zu werden.

Ich werde in einer späteren Folge näher auf Kinder- und Teenagerinnens in einem Erwachsenenleben eingehen, hier erstmal nur in unserer Beziehung mit dem Freund.

Wir hatten jetzt einige Male den Fall, dass ein Kinderinnen rausgetriggert wurde, weil uns Erwachsene etwas weggetriggert hat. Es hat den Freund angesprochen, ob er den Triggerreiz entfernen kann, der hats gemacht, hat uns dann allein gelassen und wir konnten uns wieder richtig einsortieren.

Wir wissen nicht, was er gemacht hätte, hätte er das nicht machen können, aber wir wissen, dass so ziemlich das Letzte was er gemacht hätte gewesen wäre, sich dem Kind körperlich zu nähern oder sich lustig anzukumpeln, denn schon die Anwesenheit des Kindes hat ihm ein für uns schwieriges Problem angezeigt.

Für uns ist das die Rolle, die Kinderinnens für uns innen haben und wir erleben es als gut und hilfreich, wenn sie diese Rolle auch in unserer Beziehung einnehmen. Jede andere Rolle würden wir als missachtend, ignorant und eigennützig vom Freund erleben.

Das heißt nicht, dass wir Beziehungen, in denen das anders läuft, für schlecht halten oder ähnliches, aber wir würden schon die Frage stellen, warum Kinderinnens und also "der Ich-Zustand eines Kindes" als gleichermaßen alltäglicher Bestandteil einer Beziehung zweier Erwachsener gebraucht wird bzw. ja genutzt wird.

Wir haben nichts von Kinderinnens in unserem Alltag außer teilweise brutales Schmerzempfinden, mehr oder weniger untergründige Angst zu sterben und mehr oder weniger schlimme Nachwehen aus PTBS-Symptomen. Und können uns nur schwer vorstellen, das als Gewinn für sich selbst oder für das gemeinsame Miteinander zu sehen.

Das gesagt bedeutet übrigens nicht, dass wir Kinderinnens oder auch Teenagerinnens deshalb irgendwie gezielt unterdrücken oder noch stärker rein drücken, damit sie unsere Beziehung nicht stören.

Es bedeutet, dass wir im Innen gezielt auf sie eingehen und unsere Kommunikation so gestalten, dass wir schnell mitbekommen, was im Außen gerade triggernd auf sie oder auf uns einwirken könnte, denn wenn da nichts ist, dann kommen sie auch nicht nach außen. Es ist heute nicht mehr ihr Job Situationen zu übernehmen – zu überleben – die andere von uns nicht übernehmen, oder überleben können.

Und ob in einer Beziehung lebend oder nicht denken wir, dass es unsere Aufgabe und auch unser Therapieziel ist unser Leben heute als erwachsene Person mit allen Aspekten zu übernehmen. Dabei helfen uns die Kinder- und Teenagerinnens, aber sie haben darin keine aktive Außenrolle mehr.

[sound]

Wir hoffen, dass wir die Frage damit ein bisschen beantwortet haben.  
Vielleicht fehlen euch noch Aspekte und Fragestellungen zu dem Thema oder euch ist es ein Bedürfnis uns mitzuteilen, wie ihr Beziehungen als Viele lebt – schreibt uns das in die Kommentare unter dieser Folge auf [vielesein.de](http://vielesein.de) oder eine Email an [H.C.Rosenblatt@online.de](mailto:H.C.Rosenblatt@online.de).

Das nächste Thema steht noch nicht fest, ihr könnt auch dazu Vorschläge machen, wenn ihr mögt.

Wir freuen uns über eure Nachrichten, danken fürs Zuhören und Weitersagen und wünschen euch eine gute Zeit bis zum nächsten Mal.