

# INTEGRATIONSGEWINNE, INTEGRATIONSVERLUSTE – ODER GAR KEINE INTEGRATION?

---

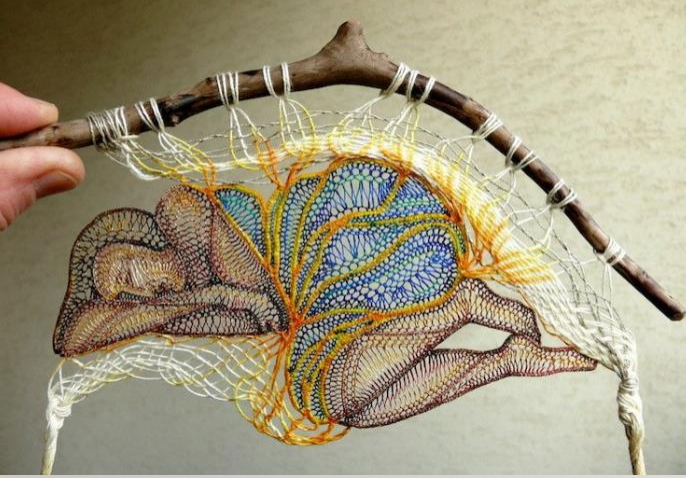
MICHAELA HUBER

[WWW.MICHAELA-HUBER.COM](http://WWW.MICHAELA-HUBER.COM)

[WWW.DGTD.DE](http://WWW.DGTD.DE)

# YAYOI KUSAMA, JAPANISCHE KÜNSTLERIN





# SOLL MAN ÜBERHAUPT INTEGRATION ANSTREBEN ?

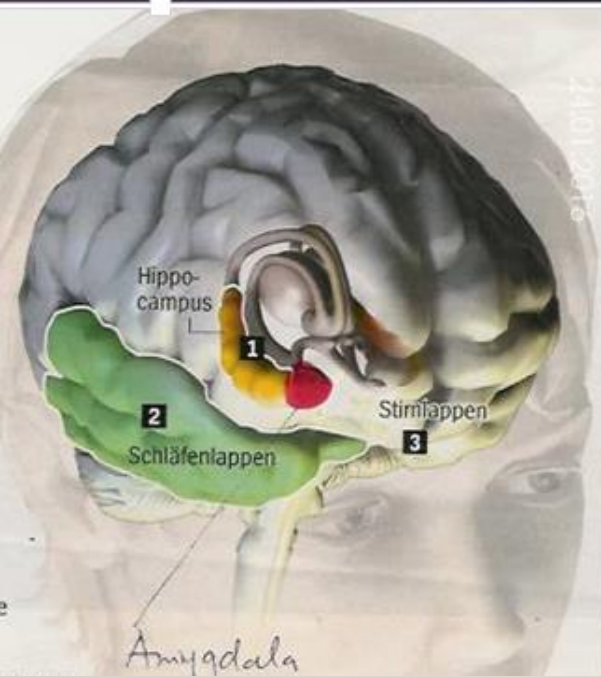
BILD: AGNES HERCZEG

---

- Das Getrennthalten / Dissoziieren hatte einen Sinn. Welchen? Was konnte die Persönlichkeit nur dadurch erreichen, weil sie das Material abspaltete?
- Darf/muss die Alltagsperson / die Alltagler es – und was? - wissen?
- Gibt es genügend Schutz außen / innen?
- Wie stabil und belastbar ist die Persönlichkeitsstruktur? Denn es TUT WEH!
- Wir sollten mehr an der Struktur der Persönlichkeit als am Inhalt der Traumatisierungen interessiert sein! (Onno van der Hart, 2008)
- Täterkontakt? Fortgesetzte Traumatisierung?
- Täterimitierende und täterloyale Anteile, die Fortschritte blockieren oder mahnend/warnend/kontrollierend/bestrafend etc. agieren?

# VOM **AMYGDALA**- ZUM **HIPPOCAMPUS**-SYSTEM PLUS PRÄFRONTALER KONTROLLE: SO WILL ES DAS GEHIRN

4



## Hippocampus-System (**Cool System** of Memory under Stress)

Biografisch

Episodisch

Raum-zeitlich

Narrativ

Semantisch

Die Informationen sind

Moderat und

Moderiert

## Amygdala (= **hot system of memory under stress**), implizites Gedächtnis

• „Nur-Ich“ (EP) „Nicht-Ich“ (ANP)

• Fragmentarisch

• Potenziell überall und immer

• Sprach-los

• Sinn-los

Die Informationen sind

• Imperativ und

• Leicht triggerbar



## WAS KÖNNTE INTEGRATION BEI DIS BEDEUTEN?

- Es muss kein einheitliches ICH werden. Manche möchten das, manche nicht, bei manchen ist es erreichbar, bei manchen nicht.
- Co-Bewusstheit, z.B. für Alltagsangelegenheit ist ein häufiger Wunsch: sich Wissen herbei holen können...
- Aus den gemachten Erfahrungen lernen, um sie nicht mehr wiederholen oder reinszenieren zu müssen.
- SVV und eigene TäterInnenschaft beenden, reflektieren, Kompensation anstreben....
- Sich „neu erfinden“ können.





# PROGNOSE: ES WIRD BESONDERS DANN BESSER, WENN...

- Man noch beziehungsfähig (geblieben) ist und in Beziehung lernen kann!
- Täterimitierende und –loyale Anteile der Persönlichkeit kooperieren
- Private Unterstützung durch PartnerIn und/oder FreundInnen, Bekannte etc.
- Keine gravierende Co-Morbidität besteht (schwere affektive Störungen, Dissozialität, Substanzabhängigkeit, Psychose(-nahe) Zustände, Persönlichkeitsstörungen, körperliche Erkrankungen...)
- Hochfunktionalität gehalten werden kann (dann wellenförmiger Verlauf)
- Man entweder gar nicht in die Tiefe geht, sondern mit Symptomverbesserung leben kann
- Oder lange Zeit psychotherapeutisch weiterarbeiten kann und
- Sorgsame, auch professionelle Unterstützung ambulant und stationär

## 7 MÖGLICHE INTEGRATIONSVERLUSTE

---

- Keine „berserkerhaften“ Kräfte mehr. Nicht mehr viele Tage und Nächte ohne Schlaf durchmachen, nicht mehr so viel „weghauen“ können. Nicht mehr so viele Parallelwelten.
- Seelische und körperliche Schmerzen, sowie Scham- und Schuldgefühle müssen auch von bisher Schmerz-freien Innens ausgehalten werden, die damit u U. erst einmal schlecht umgehen können
- Bittere Erkenntnisse: „Wie sehr sie uns betrogen haben...“. Entsetzliche Scham auch bei den „Hinteren“, die daran geglaubt haben, was die TäterInnen ihnen sagten/versprachen.
- Wo ist der (neue) Sinn im Leben? Wenn man nicht „für die da ist“?
- Muss man immer leben, z.B. mit dauerhaften Schmerzen, dem Schwächerwerden, der Suizidalität?
- Ess-Störungen, Schlafstörungen und depressive Einbrüche, Scham- und Schuldgefühle etc. bleiben evtl.
- Überhaupt kann es verstörend oder deprimierend sein, dass auch durch viele Jahre angestrengte Arbeit „nicht alles weggeht“ und man mit vielen Einschränkungen leben muss.



## 8 GAR KEINE INTEGRATION?

---

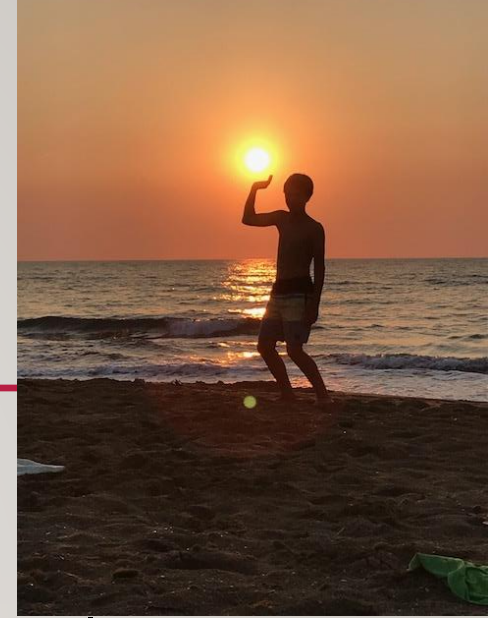
- Wenn TäterInnen zu attraktiv bleiben; der Bindungshunger nachhaltig zu ihnen hintreibt.
- Wenn die Mittel, die Hilfe, die Kraft oder der Wille fehlen, sich aus destruktiven Bindungen zu lösen.
- Wenn die Dissoziationen sich anfühlen wie „verschiedene Gehirne“ und die Parallel-Welten innen wie außen sich seit jeher (evtl. schon vorgeburtlicher massiver Stress) weit auseinanderentwickelt haben.
- Wenn es innen zu viel Widerstand gibt gegen ein Zusammengehen: von narzisstischer Investition in die Getrenntheit – auch durch Bindungspersonen! - bis zu sinnvoller Verweigerung, weil die Persönlichkeitsstruktur das nicht (weiter) aushalten würde oder z.B. aufgrund schwerer körperlicher Erkrankungen.





## 9 INTEGRATIONSGEWINNE

---



- Symptomverbesserung und höhere Funktionalität im Alltag (aber: wellenförmiger Verlauf!).
- Evtl. irgendwann zum Traumamaterial: Tür zu, reicht....
- Mehr Mitgefühl mit dem eigenen erlittenen Leid. Versorgung und Trost von traumatisierten Innenanteilen.
- Flashbacks, SVV und eigene Täterschaft beendet; oft: SVV-Druck sehr viel milder, Flashes seltener, keine Täterschaft.
- Bessere, gesündere, tragfähigere, beglückendere Beziehungen. Nähe ertragen können, evtl. sogar Sexualität positiv.
- Es muss immer mehr an Stress zusammenkommen, damit „es“ (schwere Dissoziation, SVV, Flashes, Suchtrückfälle, (Wieder-)Aufnahme destruktiver Kontakte etc.) noch einmal passiert. Es wird immer seltener, dass der Organismus schwer leidet unter der Geschichte.
- Erkrankungen und andere Symptome oder Folgen besser verkräftet.
- Sich insgesamt besser verstehen. Evtl. auch Zeugnis ablegen, anderen helfen, Engagement....