Klinik am Waldschlößchen

DGTD-Tagung 2018, Mainz

Therapeutische Arbeit in der Viel-Personen-Perspektive

Martina Rudolph
Klinik am Waldschlößchen, Dresden

Die dissoziative Identitätsstörung als dialektisches Phänomen:

- Es handelt sich um eine Persönlichkeit mit vielfältigen Symptomen

  Versus:

- Es handelt sich um verschiedene (Teil-) Persönlichkeiten in ein und demselben Körper

Innenperspektive	Außenperspektive
Ein jeweils abgegrenztes Ich mit Symptomen:	**Verschiedene Persönlichkeitsanteile im Wechsel mit Amnesie füreinander**
störende bis bedrohliche Stimmen eines fremden „er“ oder einer fremden „sie“; Weinen und Schreien von Kinderstimmen „sie“ (Pl.)	Pseudohalluzinationen
eine unbekannte feindliche fremde Macht, die kontrolliert („es“)	Massive innerer Konflikt mit Ambivalenzen und Ambitendenzen, Spannungszustände
ein neutrales bis freundliches „du“, das im Alltag hilft	Partielle Kobewußtheit für einen Anteil
Teile des Körpers unterliegen einem fremden Einfluß	Somatoforme Dissoziation
Angst vor Kontrollverlust (nichts mit „denen“ zu tun haben wollen)	Dysfunktionale Strategien um den Kontakt nach Innen zu vermeiden (Phobie der ANPs)

Aspekte der Viel-Personen-Perspektive:

- (Teil-)Persönlicheiten haben unterschiedliche Namen, Vorlieben, Hobbies, Handschriften, Kleidungs- und Beziehungsstile, Kompetenzen, etc.
- Sie empfinden sich als *getrennt* voneinander, das jeweils andere ist ihnen fremd
- Häufig ist die Existenz der anderen unbekannt oder sie wird geleugnet
- Auch das Körperempfinden ist getrennt, der Körper fühlt sich größer/kleiner/ älter/jünger/stärker/ schwächer an als der der anderen

Aspekte der Ein-Personen-Perspektive

- Faktisch gibt es nur den einen, gemeinsamen Körper – jede Verletzung, jede Ernährungsform, jede Bewegungsform hat Auswirkungen auf diesen
- Faktisch gibt es nur ein Gehirn, in dem alle erlittenen Erfahrungen dissoziiert gespeichert sind
- Faktisch gibt es nur einen gemeinsamen Alltag, welcher mehr oder weniger desorganisiert ist
- Faktisch gibt es nur ein gemeinsames Leben, welches erhalten bleibt oder nicht
- Zentraler Gedanke: die Orientierung auf Fakten ist Realitätsüberprüfung und damit die wichtigste Strategie zur Distanzierung traumatischen Erlebens!

Der 3-Perspektiven Ansatz

<u>Hintergrundmodelle:</u>

Trinity of Trauma (E. Nijenhuis, 2016):

- ANP: Anteile mit Alltagsaufgaben und –kompetenzen
- EP fragile: Träger der traumatischen Erinnerung
- EP control: destruktiv agierende Anteile

Individualität von Ego-States (nach Fritzsche, 2014):

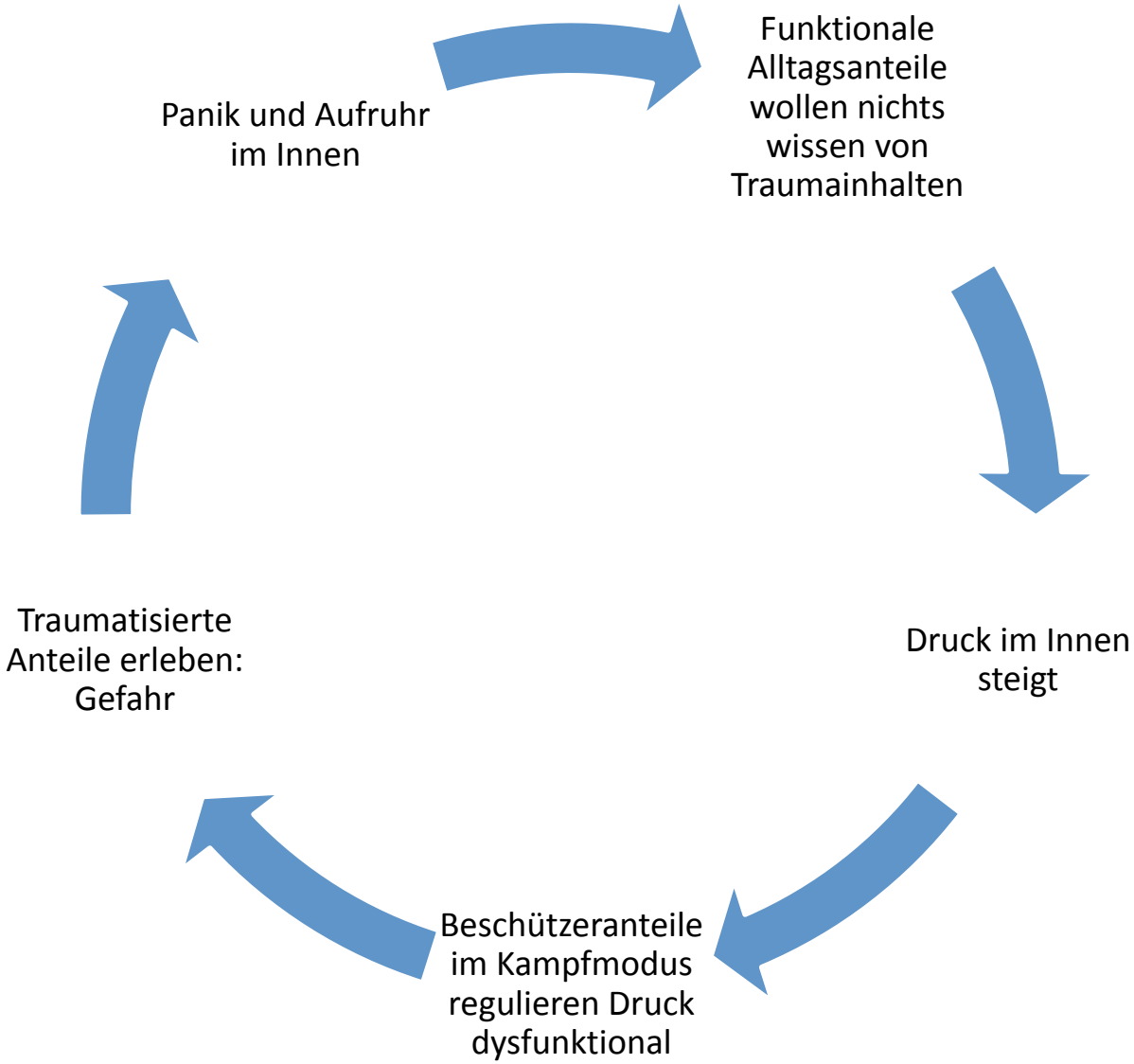
- Ressourcenreiche Ego-States
  1. Ego-States, die Innere Stärke repräsentieren
  2. Innere Helfer
  3. Innere Beobachter
- Symptomassoziierte und traumatisierte Ego-States
- Destruktiv wirkende Ego-States

Drei Perspektiven im inneren System

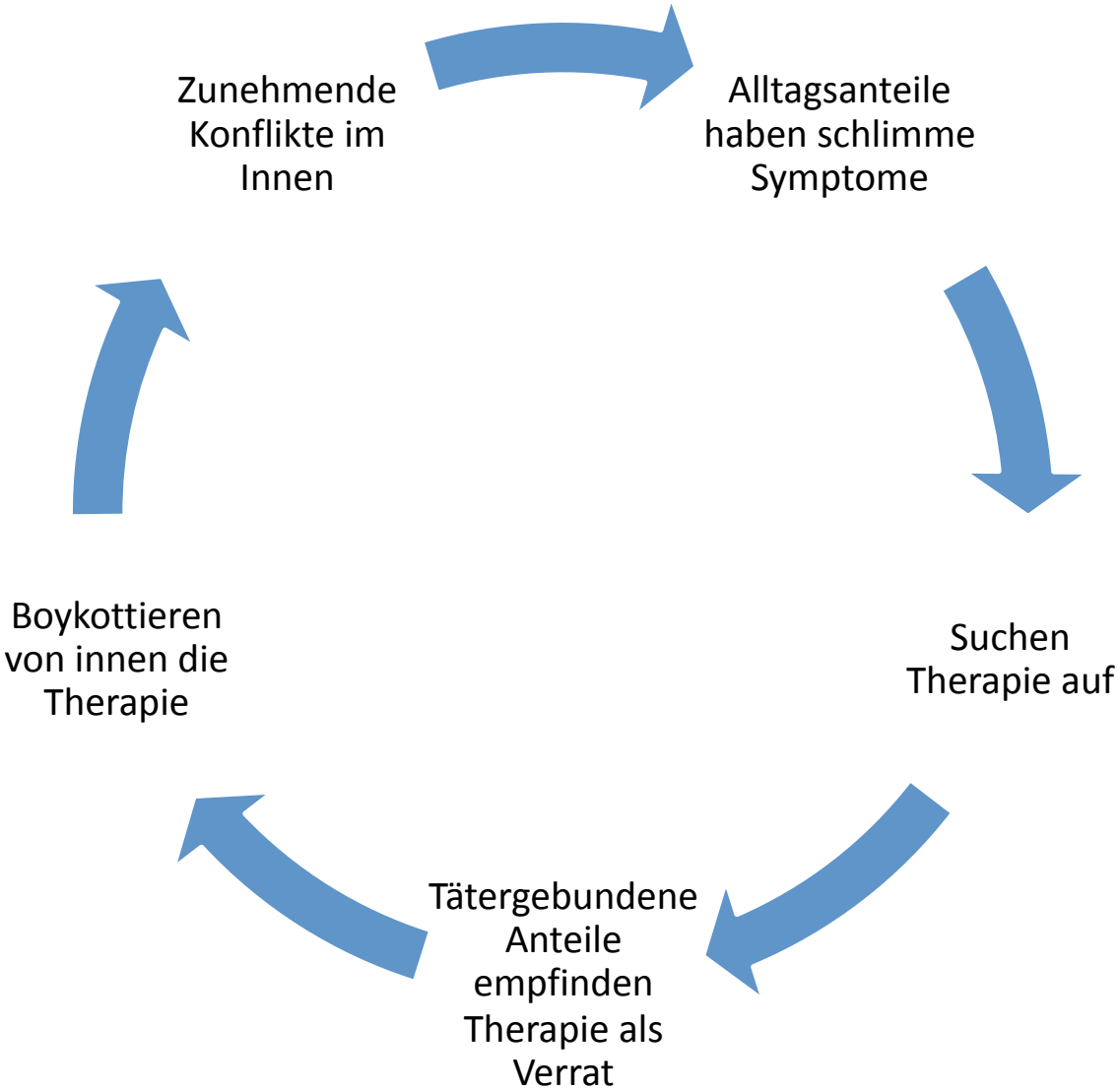
	1. Person - Perspektive	2. Person - Perspektive	3. Person - Perspektive
Ressourcen-tragende Anteile (ANPs) - Ressourcennetzwerk	Anteile, die innere Stärke repräsentieren	Helferanteile	Beobachteranteile
Symptomatische Anteile (EPs) - Traumanetzwerk	Traumatisierte Anteile	Tätergebundene / täterloyale Anteile	Täteridentifizierte Anteile

Grundlagen

- Durch jahrelange Traumatisierungen entwickelte sich kein kohärentes Selbst sondern Teilpersönlichkeiten, die in großen Teilen amnestisch füreinander sind und getrennt voneinander agieren
- Durch fehlende Unterstützung und durch jahrelang anhaltende Bedrohung und Täterbindung organisierte sich das System der Persönlichkeitsanteile adaptiv auf die hochpathologische und gewalttätige Umgebung hin
- Häufig bestehen auch später pathologische Bindungen und Gewalt weiter am Alltagsbewußtsein vorbei
- Selbst bei äußerer Sicherheit besteht die maladaptive Aufspaltung weiter fort, das Gesamtsystem ist wie fixiert in seiner dissoziierten Organisation
- Problematisch sind dabei die auf Trauma und auf pathologische Bindung hin organisierten konflikthaften Beziehungen untereinander!


Funktionale Alltagsanteile wollen nichts wissen von Traumainhalten
Druck im Innen steigt
Beschützeranteile im Kampfmodus regulieren Druck dysfunktional
Traumatisierte Anteile erleben: Gefahr
Panik und Aufruhr im Innen

Not triggert alte Gebote: Schwäche ist gefährlich
Täteridenti-fizierte Anteile wollen Kontrolle
Üben Druck und Gewalt aus
Retrauma-tisierung der fragilen Anteile
Innere Not und Verzweiflung; Schreien, Weinen


Zunehmende Konflikte im Innen
Alltagsanteile haben schlimme Symptome
Suchen Therapie auf
Tätergebundene Anteile empfinden Therapie als Verrat
Boykottieren von innen die Therapie

- Therapie in der Viel-Personen-Perspektive bedeutet, mit den einzelnen Anteilen zu erarbeiten, dass ihr In-Beziehung-Sein mit dem Gesamtsystem deutlich und immer mehr bewußt wird
- Symptome entstehen aus dysfunktionalen, konflikthaften Beziehungen heraus, sie stellen quasi die „Lösung“ für den Konflikt dar
- Je nach Anteil finden sich typische konflikthafte Aktions- und Reaktionsweisen
- Je nach Anteil bestehen typische Entwicklungsaufgaben im Bezug auf das Gesamtsystem und auf die Alltags- und Lebensgestaltung
- **Achtung: je nach Thema können Anteile unterschiedliche Positionen im System einnehmen**

I. Ressourcenreiche Anteile

Anteile, die Innere Stärke repräsentieren - 1. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Diese Anteile ein eigenes Ich-Bewußtsein und klare Vorstellungen darüber, wie ihr Leben sein soll. Sie leiden „nur“ unter Symptomen, die ihren Alltag einschränken. Wahrnehmung aus dem Innen wehren sie ab (Phobie der ANP: Leugnen, Dissoziieren, Unterdrücken des Innensystems)

Entwicklungsaufgaben im Innensystem:

Sie müssen lernen, dass sie ihre Phobie vor anderen Anteilen und Gefühlen überwinden müssen, da es der einzige Weg ist, die belastenden Symptome zu reduzieren (Kochtopfmetapher). Dazu müssen sie einen Teil ihrer Kraft und Stärke dem Gesamtsystem zur Verfügung stellen und Verantwortung übernehmen. Verletzten Anteilen müssen sie sich annähern. Sie müssen Akzeptanz und Fürsorge ihnen gegenüber erlernen und nach und nach die gemeinsame Geschichte annehmen.

Helfer-/Beschützeranteile
2. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Diese Anteile sind auf „den Anderen“ im Gesamtsystem und im Alltag ausgerichtet und sehen ihre Aufgabe darin, einzene Anteile zu beschützen und/oder täternahe Anteile zu bekämpfen.

Entwicklungsaufgaben im Innensystem:

Sie können wichtige Vermittler zwischen den ressourcenreichen und den traumatisierten Anteilen werden. Dazu müssen sie verstehen, dass es nicht mehr darum geht, um jeden Preis – mit teilweise destruktiven Methoden - das Feuer zu löschen, sondern dass es eines Gesamtplans bedarf, wie Hilfe und Unterstützung im Innen aussehen kann. Sie müssen lernen, in die anderen Anteile zu vertrauen und auch Verantwortung abzugeben.

Beobachteranteile
3. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Die Ressource dieser Anteile liegt in der Fähigkeit zur Dissoziation. Sie wissen über Traumatisierungen und über innere Zustände Bescheid, es geht sie aber nichts an, es betrifft andere. Häufig sind sie erstarrt und körperlos.

Entwicklungsaufgaben im Innensystem:

Sie müssen lernen, ihr Wissen einerseits zur Verfügung zu stellen und sich dabei andererseits selbst als betroffener Teil des Gesamtsystems zu begreifen. Über den entstehenden Kontakt untereinander können sie lernen, sich selbst als Teil eines Ganzen wahrzunehmen, an dem sie partizipieren und von dem sie berührt werden.

Gemeinsame Entwicklungsschritte

- **Verständnis:** Störungswissen erlangen
- **Offenheit:** Je mehr Interesse ein Anteil für andere zeigt, desto mehr fühlen sich diese ermutigt, in Kontakt zu kommen
- **Akzeptanz:** z. B. Therapiebuch anlegen: jede(r) darf sich äußern
- **Empathie:** Sich dem Innen zuwenden: hinhören, hinsehen, hinspüren
- **Zuwendung:** Achtsames Wahrnehmen der Präsenz anderer Anteile und Bedürfnisse
- **Unterstützung:** Einrichten imaginärer sicherer Orte oder anderer hilfreicher Dinge
- **Fürsorge:** Zeit einräumen und Ressourcen anbieten für andere Anteile
- **Kontakt :** Hineinsprechen / hineinfragen/Kopräsenz zulassen und üben
- **Kommunikation:** in Dialog treten, Absprachen und Vereinbarungen treffen im Innen

II. Symptomatische Anteile

Traumatisierte Anteile
1. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Diese Anteile tragen die (fragmentierte) traumatische Erinnerung. Sie leben in Traumazeit, das Geschehen hat Hier&Jetzt-Qualität, es geschieht ihnen immer wieder. Wie damals erleben sie sich ausgeliefert, überwältigt und alleingelassen.

Entwicklungsaufgaben im Innensystem:

Sie müssen lernen, dass heute eine andere Zeit, eine andere Situation, ein anderer Ort ist und dass sie die traumatische Situation überlebt haben

Täterloyale Anteile
2. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Diese Anteile stehen in der pathologischen Bindung zu den Tätern. Diese Bindung existiert unter Leugnung eigener Bedürfnisse und Wünsche und stellt daher keine eigene Ressource dar, sondern orientiert sich an den Wünschen der Täterpersonen. Sie ist konditional definiert (z. B. „ich muß gehorsam sein, um seine/ihre Zuwendung zu verdienen“).

Entwicklungsaufgaben im Innensystem:

Sie müssen erkennen, dass die anderen im System unter dieser Bindung leiden und dass es eine andere, gegenseitige, unkonditionale Form von Bindung und Loyalität untereinander geben kann, so dass die pathologische Bindung gelöst werden kann.

Täteridentifizierte Anteile
3. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Über Introjektion und projektive Identifikation glauben diese Anteile, selbst der Täter/die Täterin zu sein. Sie tragen die Ideologie dieser Personen in sich und halten alte Gebote aufrecht. Sie reinszenieren die traumatischen Erfahrungen, indem sie drohen, strafen, verletzen. Sie glauben, außerhalb des Körpers zu sein und durch ihr Verhalten der Gesamtperson schaden zu können ohne selbst betroffen zu sein.

Entwicklungsaufgaben im Innensystem:

Sie müssen lernen, dass sie „in einem Boot“ mit den anderen Anteilen sitzen, dass sie zum gemeinsamen Körper dazugehören und selbst von der Gewalt betroffen sind. Außerdem müssen sie lernen, die alten Gebote und Ideologien und Gebote als nicht mehr notwendig sondern als schädlich zu erkennen und abzulegen.

Gemeinsame Entwicklungsschritte

- Orientierung in der Gegenwart unter Einsatz von Skills; sich aus der alten Wirklichkeit, aus der Vergangenheit lösen
- Reduktion des Konfliktpotentials durch inneres Abstandnehmen voneinander; sich aus der Traumadynamik und aus alten schädlichen Bindungen lösen
- Erfüllung von Bedürfnissen durch neue Verfügbarkeit von Ressourcen; neue Kraft schöpfen, Neugierde entwickeln
- Langsames Erkennen: die Gegenwart unterscheidet sich von der Vergangenheit; mutiger werden für Neues
- Neue Wahrnehmungen, Überzeugungen, Glaubenssätze erlernen
- Nach und nach: selbst handlungsfähig im Bezug auf die Gegenwart werden, mitgestalten, Selbstwirksamkeit erfahren

Strategien zur Einnahme einer heilsamen und integrativen therapeutischen Haltung

- **Die Störungen der Beziehungen untereinander sind das zentrale Problem, das behandelt werden muß**
- Alle Anteile müssen lernen, an einem Strang zu ziehen. Das therapeutische Team und Handeln muß dabei ein Vorbild sein.
- Dialektisches Wechseln zwischen den Perspektiven – Perspektive des einen Anteils validieren aber aus der Perspektive der Gesamtpersönlichkeit kritisch hinterfragen
- Therapeutische Verträge und Vereinbarungen helfen, die richtige innere und äußere Haltung in diesem Wechsel zu bewahren
- Immer wieder muß eine Einladung erfolgen für Anteile, die noch nicht im Kontakt sind
- Es bedarf eines zuverlässigen, transparenten, gleichbleibenden Abstandes, der **alle Anteile** im Blick behält.
- Destruktive Tendenzen im Innen und Außen müssen begrenzt und positive Entwicklungsschritte konsequent gefördert und unterstützt werden.

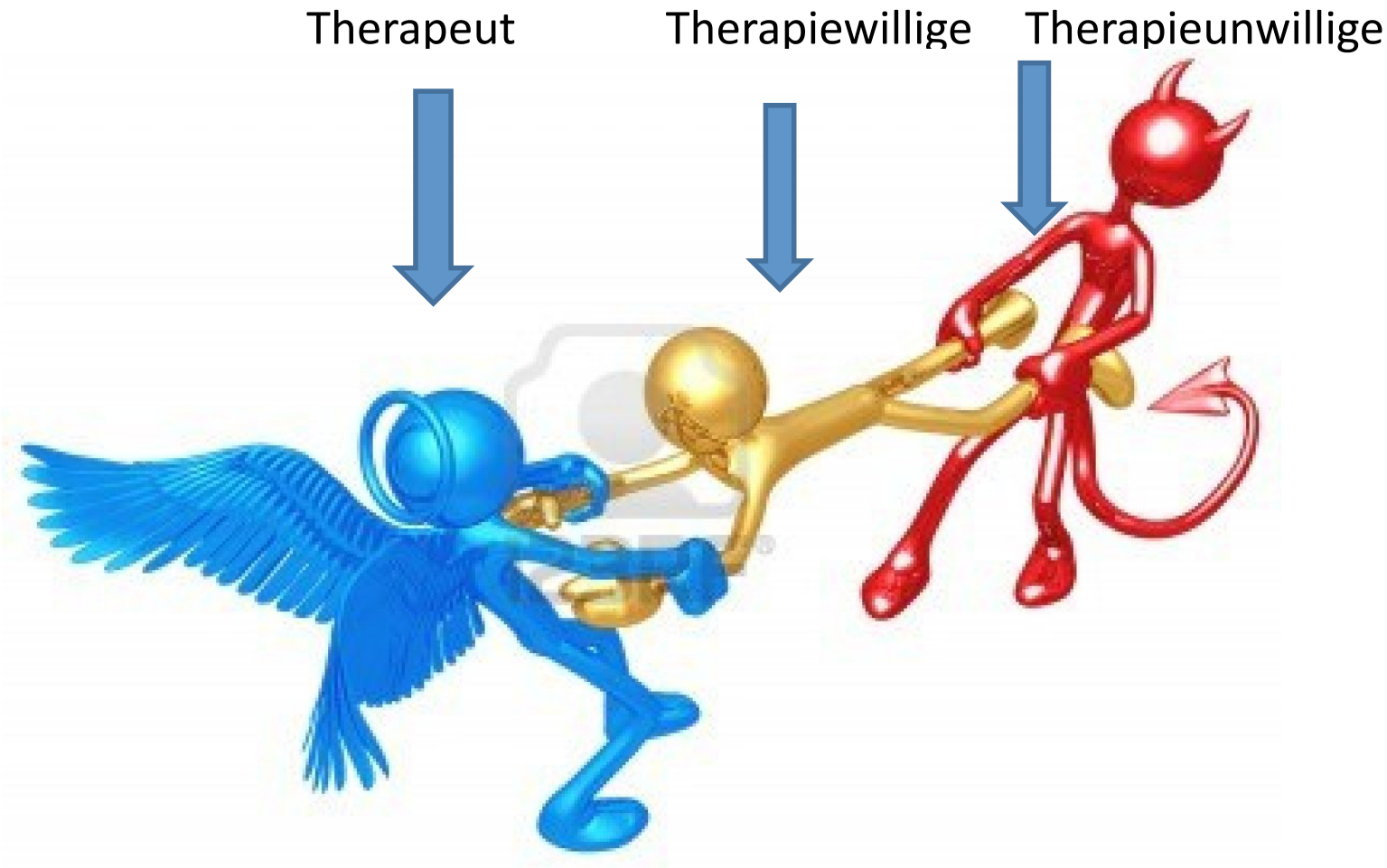
Erste und letzte therapeutische Perspektive:

Therapeutin und Patientin als Gesamtperson sind das Team, das dafür sorgt, dass es allen im Innen besser gehen soll.

Jede therapeutische Intervention steht dabei im Dienste der Gesamtperson, berücksichtigt aber die Bedürfnisse und die Ressourcen der (Teil-) Persönlichkeiten

Alle Anteile möchten gesehen werden!

Therapeutische Falle: Bildung einer Allianz mit den therapiewilligen gegen die therapieunwilligen Anteile



Drei Perspektiven in der therapeutischen Beziehung

	1. Person - Perspektive	2. Person - Perspektive	3. Person - Perspektive
Ressourcen-tragende Anteile (ANPs) - Ressourcennetzwerk	Anteile, die ihre Kompetenzen in die Therapie einbringen - oder auch nicht	Bindungsbereite Anteile, die eine Beziehung im Hier & Jetzt eingehen	Bindungsneutrale Beobachteranteile
Symptomatische Anteile (EPs) - Traumanetzwerk	Anteile in höchster Not und in Nahtoderfahrung	Anteile im traumaas-soziierten Bindungs-modus (Bindungs-schrei, Unterwer-fung, Mißtrauen, Wunsch nach Rettung,…)	Bindungsphobische Anteile, feindselig, im Kampf- und Machtmodus

Anteile, die Innere Stärke repräsentieren - 1. Person-Perspektive

Eigenschaften im Außen:

Diese Anteile haben eigene Anliegen und Vorlieben, die sie verteidigen und verfolgen – auf sozusagen egoistische Weise ohne Rücksicht auf Bedürfnisse im Innen und Grenzen des Körpers. Sie haben auch eigene Vorstellungen über die Therapie. Sie erwarten Hilfe aber „verteidigen auch ihre Pfründe“.

Entwicklungsaufgaben im Außen:

Sie müssen lernen, ihre autonomen Aktivitäten einzuschränken („weniger Ego“) oder auch, Kontakt zu Ressourcen wieder aufzubauen. Mit Hilfe der therapeutisch geleiteten Auseinandersetzung mit ihren Symptomen lernen sie, sich den Bedürfnissen anderer Anteile und des Gesamtsystems zuzuwenden. Dazu gehört es, Grenzen des Körpers wahrzunehmen und konstruktives Wissen über diesen zu erlangen und ihm mit Fürsorge zu begegnen. Sie brauchen in der Therapie beides, Unterstützung und Begrenzung.

Helfer-/Beschützeranteile

2. Person-Perspektive

Eigenschaften im Außen:

Helferanteile übernehmen häufig eine wichtige Fürsorgerolle für andere Menschen, bei der sie jedoch über die Grenzen des Gesamtsystems gehen (altruistische Selbstopferung).

Beschützeranteile verteidigen verletzte Anteile durch (auto-)aggressives Verhalten im Außen.

Entwicklungsaufgaben im Außen:

Helferanteile müsen lernen,Fürsorge und Schutz gegenüber Dritten soweit einzuschränken, dass das Gesamtsystem nicht darunter leidet (eigene Grenzen wahrnehmen und kommunizieren) – auch gegenüber Therapeuten. Beschützeranteile müssen lernen, zu unterscheiden, welche Form der Abgrenzung zu welchem Zeitpunkt sinnvoll und angemessen ist. Dazu müssen sie lernen, mit den Stärke-Anteilen zu kooperieren (und vice versa).

Beobachteranteile
3. Person-Perspektive

Eigenschaften im Außen:

Sie geben häufig wichtige Informationen über schriftliche oder bildhafte Informationen weiter, sind dabei unbeteiligt. Sie erwarten, keine Rolle zu spielen, abgelöst zu bleiben.

Entwicklungsaufgaben im Außen:

In der therapeutischen Beziehung erfahren sie, dass sie wichtiges Wissen tragen, das eine massive Bedeutung hat für alle Beteiligten. Sie erfahren, dass die Dinge, die passiert sind, schlimm sind, traumatisch, entsetzlich. Dabei lernen sie die Wucht des Erlebten zu erfassen. Gleichzeitig können sie Wissen darüber generieren, auf welch vielfältige Weise das Überleben gesichert wurde. So kommen sie in die Lage, ein Narrativ zu entwickeln, das und die subjektive Perspektive der Gesamtperson einschließlich der Bewältungsgeschichte beinhaltet.

Therapeutische Interventionen

- Verträge, Notfallpläne, Absprachen, um sicheren Rahmen zu gewährleisten
- Ansage: PatientIn als Gesamtperson hat die Verantwortung, die Verantwortung abzugeben, wenn die Grenzen der Verantwortungsübernahme erreicht sind.
- **Psychoedukation**, um einen Fahrplan für die Therapie zu entwickeln und um Kontrollempfinden zu stärken
- Maßnahmen zur Förderung von Kobewußtheit: Nachbereitungsbögen, Verhaltensanalysen, amnestische Lücken füllen durch Zusammenfassung von Gesprächen mit oder Nachrichten von anderen Anteilen
- Gezielte Kontaktaufnahme mit anderen Anteilen: hineinsprechen, Arbeit mit ideomotorischen Fingersignalen, Arbeit auf der inneren Bühne
- Hausaufgaben, die den Kontakt der Anteile untereinander fördern und / oder verbessern können
- Benennen und Auflösen von Übertragungen!!!

Traumatisierte Anteile
1. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Sie erwarten, gequält zu werden, mißbraucht zu werden, getötet zu werden. Sie verwechseln Therapeuten mit Tätern oder mit Rettern.

Entwicklungsaufgaben im Außen:

In der therapeutischen Beziehung und durch die Unterstützung im Innen können sie erleben, dass es so etwas wie Sicherheit, Trost und Heilung im Hier&Jetzt geben kann. Sie können erleben, dass ihre Bedürfnisse im Alltag berücksichtig werden und dass sie wichtig sind, da diese handlungsrelevant für die Gesamtpersönlichkeit werden.

Täterloyale Anteile
2. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Sie erwarten, dass ihnen etwas genommen werden wird, dass sie verraten werden. Sie stören die Therapie, brechen ab, leiten Informationen an Täter weiter, manipulieren therapeutische Prozesse.

Entwicklungsaufgaben im Außen:

Im therapeutischen Kontakt und im zunehmenden Kontakt mit anderen Anteilen können sie erfahren, dass sie nichts dafür tun müssen, gemocht zu werden, akzeptiert zu werden. Sie können erleben, etwas hinzuzugewinnen, indem sie neue positive Bindungen im Außen und Innen eingehen und schädliche Bindungen lösen.

Täteridentifizierte Anteile
3. Person-Perspektive

Eigenschaften:

Sie erwarten, abgelehnt zu werden, vernichtet zu werden, sie erwarten, ein Monster zu sein. Sie behindern die Therapie, halten Schweigegebote aufrecht, drohen und kontrollieren, im Innen und Außen

Entwicklungsaufgaben im Außen :

Wenn sie sich zeigen in der Therapie ist dies immer schon ein Zeichen von beginnender Ambivalenz, ein Zeichen, dass sie beginnen, an den alten Wahrheiten zu zweifeln.

Sie werden getriggert, wenn Entwicklungen in der Therapie zu schnell gehen, daher markieren sie die Grenzen des Gesamtsystems. Indem sie erkennen, dass diese respektiert wird und dass auch sie Hilfe und Unterstützung erhalten, können sie lernen, ihre mentale Energie dem Gesamtsystem zur Verfügung zu stellen, indem sie ein neues Wertesystem entwickeln.

Therapeutische Interventionen

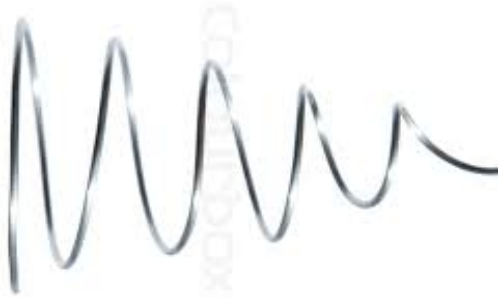
- Empfangen: Koregulation und empathische Anteilnahme, je nach Bedürftigkeit des Anteils
- Exploration des jeweiligen Hintergrundes, mit dem der Anteil gerade da ist, Erarbeiten der dahinter steckenden Not, ggf. Antizipation derselben
- Validieren der bisherigen Bewältigungsversuche
- Transparenz über die derzeitig im Hier & Jetzt zur Verfügung stehenden inneren und äußeren Ressourcen bezüglich dieses Bedürfnisses
- Vereinbarungen, wie diese Ressourcen im Außen und Innen genutzt werden können, um neue Strategien im Umgang mit der Not aufbauen zu können
- Später: Einnahme einer Metaebene, Reflektion der Kontaktaufnahme im Zusammenhang mit aktuellen Themen des Gesamtsystems („einweben“)

„Knoten“ der Viel-Personen-Perspektive

1. Das Trauma selbst : Abspaltung einer oder mehrerer Anteile über die peritraumatische Dissoziation = gemeinsame Wurzel(n) der Anteile
2. Das Kompensieren des Traumas im Symptom: in der Symptomausgestaltung erhält jeder Anteil einen stabilen Platz im System, worüber die inneren divergierenden Impulse auf dysfunktionale Weise ausbalanciert werden; Symptom = Fenster zur Innenwelt
3. Das gemeinsame Finden von Lösungen: jeder Anteil findet im Bezug auf ein gemeinsames Anliegen einen Ansatz, der eine eigene Ressource mobilisiert und ein Bedürfnis berücksichtigt

„Roter Faden“ in der Innenarbeit:

Ein-Person-Perspektive



Viel Personen-Perspektive

Roter Faden der Innenarbeit

- Fokussierung auf ein aktuelles Problem aus der Außenperspektive, z. B. Symptom
- Erarbeitung der Innenperspektive– beteiligte Anteile, Dynamik zwischen den Anteilen
- Exploration der Ressourcen und der Bedürfnisse der jeweiligen Anteile
- Erarbeitung eines ersten Lösungsansatzes
- Implementierung des Lösungsansatzes in den Alltag der Gesamtpersönlichkeit

Beispiele:

Frau W.: Intrusives Erinnerung und dissoziative Reaktionen beim morgendlichen Frühstück bezüglich bislang amnestischer Erinnerung

Inneres Erleben: ein kindlicher Anteil ist getriggert durch Küchenumgebung – erinnert traumatische Situation, für die täterloyale Anteile jedoch Verbote aufrecht erhalten

Lösungsansatz: da noch kein Zugang zu den Erinnerungen möglich ist wird das Frühstück ins Wohnzimmer verlagert. Um mehr über die innere Not zu erfahren wird ein gemeinsames Therapiebuch angelegt, in dem Alltagsanteile nachfragen, wer durch das Frühstück in der Küche getriggert wird, Beobachteranteile beginnen, fragmentarisch Wissen preiszugeben

Beispiele:

Frau F.: Selbstzerstörerische und suizidale Impulse bei der Wahrnehmung „ich werde im Stich gelassen“ durch Krankheit der Therapeutin

Inneres Erleben: kindlicher Anteil erlebt wieder, wie er aus dem Kinderheim unter Abwertung und Verachtung weggegeben wurde. Täteridentifizierte Anteile vermitteln „es liegt an dir, du bist schmutzig und wertlos“. Beschützeranteile wollen das Kind vor der Erfahrung bewahren, indem sie den Körper zerstören.

Lösungsansatz: Kindlicher Anteil erhält ein imaginäres Trosttier, für das im Außen ein Korrelat gefunden wird (Stofftier). Hausaufgabe: immer wenn die Wahrnehmung „im Stich gelassen werden“ aktiviert ist (Beobachteranteile), soll dem Kind durch innere Helfer das Stofftier zum Trost zur Verfügung gestellt werden. Die Täteridentifizierten Anteile erhalten einen eigenen Raum im Innen, um nicht dadurch getriggert zu werden. Die Stärkeanteile erhalten cotherapeutische Hilfe bei der Umsetzung.

Beispiele:

Frau H.: Therapie wird immer wieder boykottiert durch täteridentifizierte Anteile, die zu schweren Verletzungen des Körpers aufrufen

Inneres Erleben: Täteridentifizierte Anteile glauben, in einem anderen Körper zu leben und wollen sich mächtig fühlen. Sie befehlen täterloyalen Anteilen das Schneiden, diese erfüllen die Aufgaben, die ihnen zugewiesen wurden. Die kindlichen Anteile werden dadurch retraumatisiert, die Alltagsanteile bleiben in der phobischen Vermeidung

Lösungsansatz: zunächst soll ein Verständnis für den gemeinsamen Körper geschaffen werden, dafür wird die Aufmerksamkeit der Kontrollanteile auf Merkmale gelenkt, die aus der gemeinsamen Gegenwart sprechen, z. B. die Armbanduhr – als Hausaufgabe überprüfen verschiedene Anteile, dass sie tatsächlich alle die gleiche Uhr tragen. Um eine alternative Form des Kontrollerlebens zu entwickeln erhalten sie therapeutisches Boxen. Die Stärkeanteile erarbeiten einen Vertrag zur Suche nach Skills.

Beispiele:

Frau L.: Dissoziativer Mutismus und Stupor als konditionierte Reaktion auf Autonomiebestrebungen

Inneres Erleben: ein täteridentifizierter Anteil fixiert einen kindlichen Anteil mit Drohungen, ein Helferanteil will eingreifen, triggert aber das Kind zusätzlich durch seine eigenen traumaassoziierten Gefühle und Erinnerungen

Lösungsansatz: Kontaktaufnahme mit täterindentifiziertem Anteil erst durch Therapeutin, dann durch Patientin – Anteil wendet den Blick vom kindlichen Anteil ab und orientiert sich im Hier und Jetzt. Helferanteil spricht über seine eigenen Reaktionen (Schambesetzte Erregung durch die Situation bei gleichzeitiger Hilflosigkeit) und erhält dafür therapeutische Unterstützung.

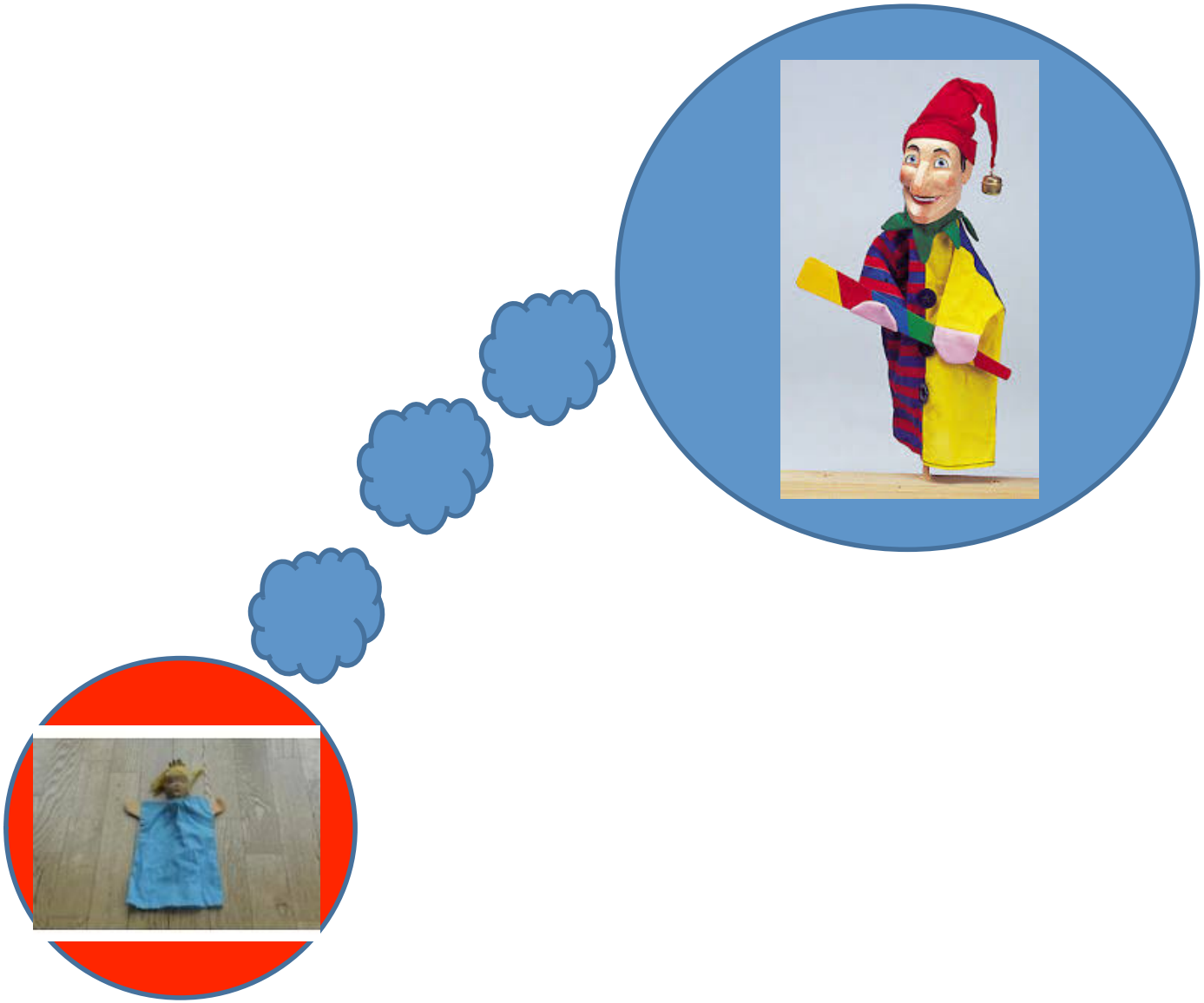
- Anteile können ihre Rollen und Funktionen im therapeutischen Prozeß verändern
- Dabei ist es immer wieder wichtig, die Orientierung auf die Gemeinschaft, auf das Gesamtsystem zu richten
- Diese Orientierung kann in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft liegen
- Bezüglich der **Vergangenheit** ist es wichtig, zu erinnern, dass es nur eine Biographie gibt, das alle Anteile das Gleiche erlebt haben, dass es nur unterschiedliche Bewältigungsstrategien gibt. Außerdem kann es hilfreich sein, zu verstehen, unter welchen Umständen neue Anteile „entstanden“ sind.

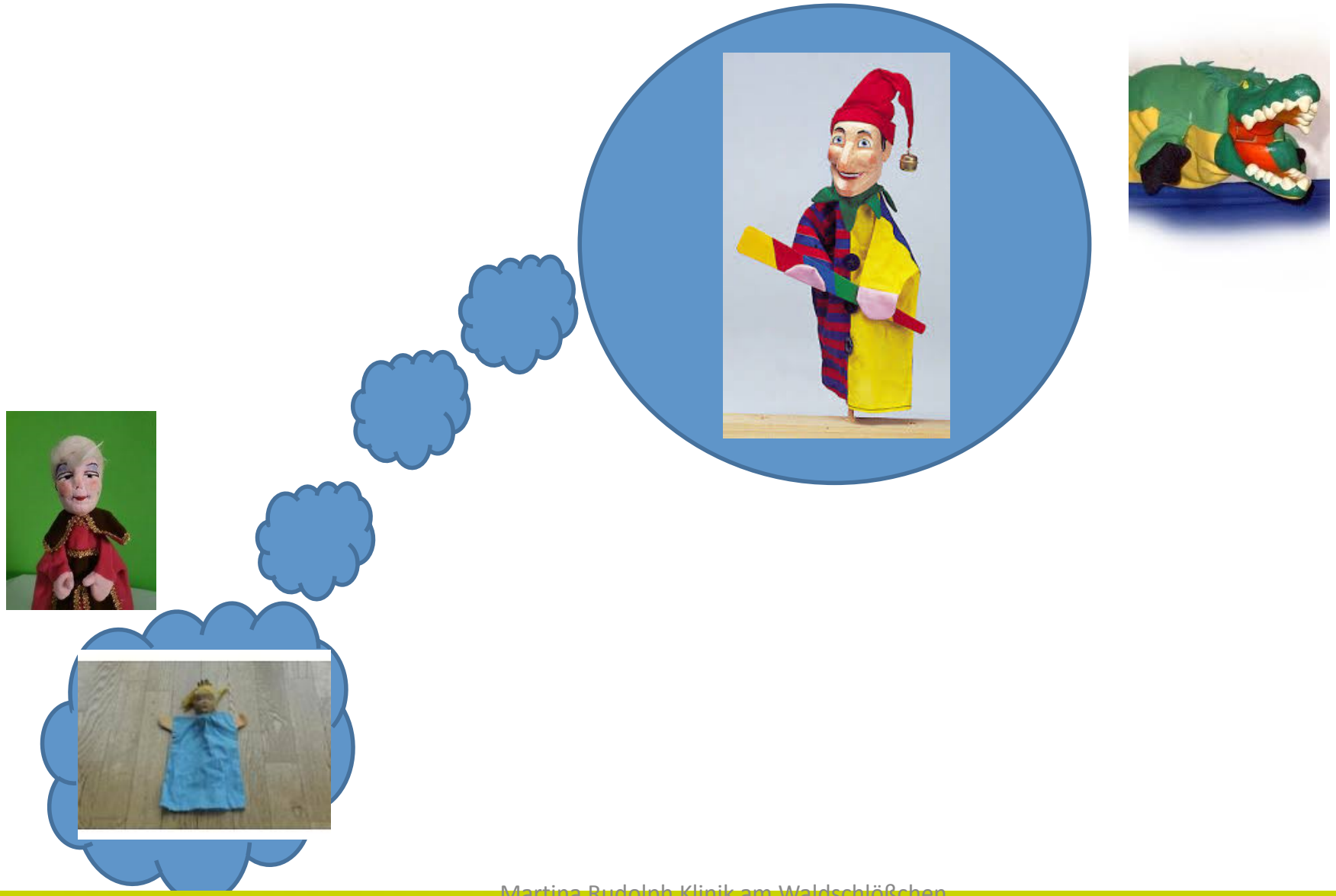
- Bezüglich der **Gegenwart** ist es verbindend, immer wieder auf die gemeinsamen Anliegen und die gemeinsamen Ziele zu fokussieren. Jedem Anteil werden Lösungsansätze zur Linderung der inneren Not zur Verfügung gestellt.
- Bezüglich der **Zukunft** stellt es eine Orientierung dar, gemeinsame Projekte zu verfolgen. So kann die Gestaltung der gemeinsamen Wohnung ein solches Projekt sein; in die Alltagsstruktur sollten gemeinsame Zeiten des Austauschs und der Begegnung integriert werden. Die Alltagsgestaltung sollte Ergebnis einer Kompromißfindung werden, in der die Bedürfnisse aller Anteile (oder so vieler wie möglich) berücksichtigt werden
- Sowohl innerlich/imaginativ als auch kreativ im Außen sollten gemeinsame Räume gestaltet werden, in der jeder Anteil seinen Ort hat, in dem für ihn wichtige Ressourcen verfügbar sind. Es sollte auch Orte geben, die einladend sind für Begegnungen.

SPIELPLATZ
ENTSORGUNG
VON
ALTLASTEN;
GEDANKEN-
TRIGGERN
LANDSCHAFT
FÜR INNERES
SYSTEM

„Wir. Ein Wort, das sich trotz seiner Buchstabenarmut in ungeahnter Größe aufbäumt. Ein unaufhaltsames, nahbares, wenn auch schüchternes Wesen. Das Wir, im identitätsstiftenden Sinne, ist die Stütze der Unbeugsamen und der Widerständigen, der Phantasievollen und der Kreativen. Es erfüllt mich fast mit Stolz, dazuzugehören.“

Elisa, 2018





Sicherlich gibt es mich: Ich bin Ich!