



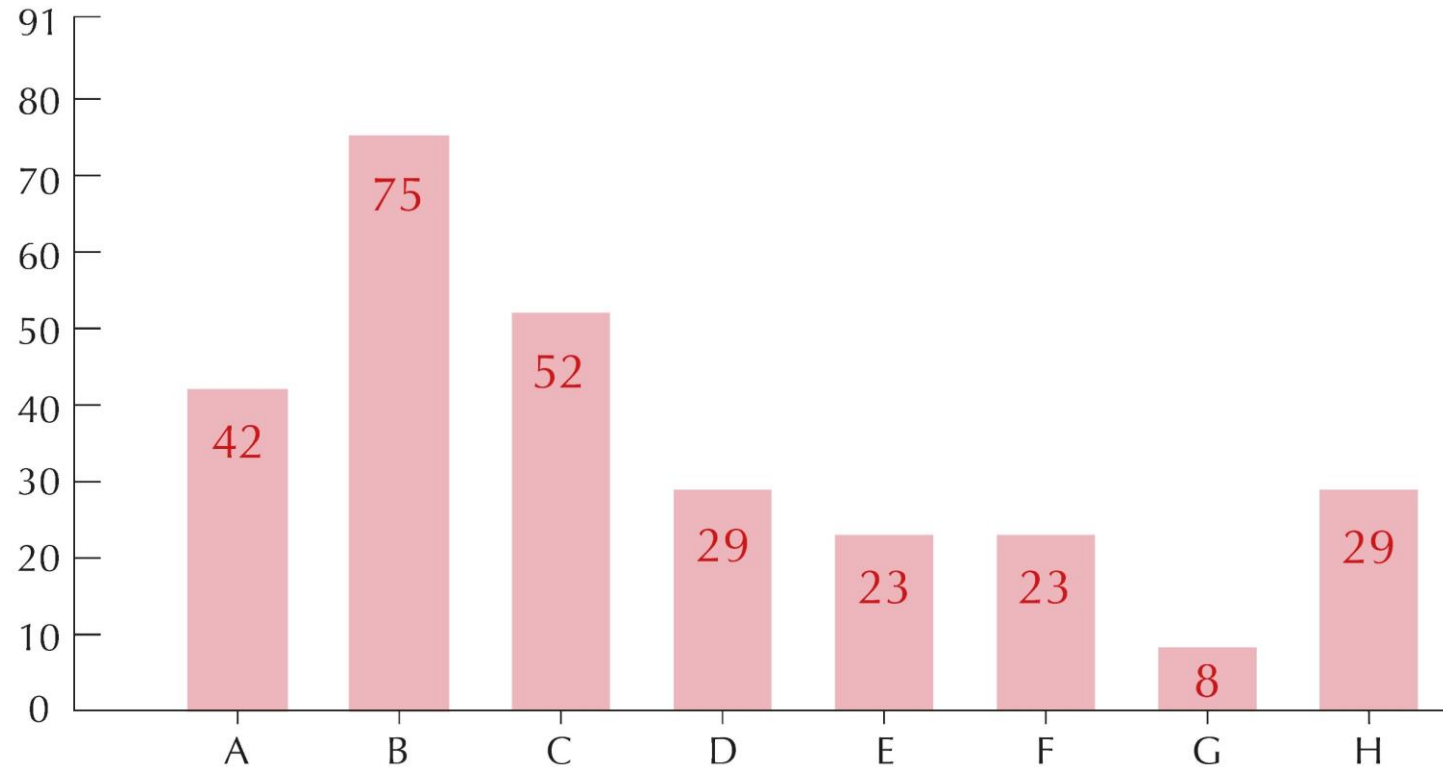
IST ES RICHTIG, WAS ICH ERINNERE?

1

DIE QUAL DER ÜBERLEBENDEN UND DIE SUCHE NACH „WAHRHEIT“

Woran erkenne ich, ob eine Wahrnehmung bzw. „Erinnerung“ „wahr“ ist oder nicht?

Umfrage 2019 (MH): 91 Teilnehmer, 7 Kategorien, Zahl der Antworten in Rot



A. Menschen, die dabei waren, haben es bestätigt

B. Habe klare Körpererinnerungen dazu, die den Zusammenhang erklären

C. Kann es mir logisch erschließen, dass es so gewesen sein muss

D. Es wurde mir von anderen (Familienmitglieder, PT ...?) gesagt

E. Ich weiß es einfach, woher, weiß ich auch nicht

F. Es ist mehr eine Ahnung als ein Wissen, aber Ja es war wohl so

G. Kann nicht entscheiden, ob es etwas anderes ist

H. Extrakommentare zur Erläuterung

Extern bestätigt was und durch wen:

- Ein bisschen (etliche) Vieles (noch mehr)
- Bruder
- Die häusliche Gewalt
- Es war immer klar, dass es passiert ist!
- Alles genau wie ich es erinnere ///
- Anzügliche Bemerkungen der T. auch im häuslichen Bereich
- Weiteres Opfer
- Die Art, wie der Vater reagiert hat
- Tante//
- Schwester ///
- Vieles aus der Familiengeschichte (Großeltern, Onkel, Cousin, Eltern) passt dazu
- **Interessant: Die Mutter kam als „Bestätigerin“ explizit nicht vor**



Klare Körpererinnerungen dazu



- Verletzungen, u.a. gebrochener Arm, Narben am Körper
- Würge, wenn Traumathemen berührt werden, dazu Schmerzsyndrome
- E., gedreht zu werden, dann schwindelig sein
- **Bilder, Gerüche**, eindeutige Gefühle, Geräusche ////
- **Schmerzen** //////////
- Krampfanfälle, Rückenprobleme aufgrund v. Zwangshaltungen. Bei Schmerzen oder triggernden Situationen werden die E. heftiger, lebendiger, es erscheinen konkrete Bilder, oft zuerst als Alpträume od. Flashbacks, dann konkrete Bilder von damals
- Wenn mich jemand plötzlich von hinten anfasst: E.schmerzen, meist im Genitalbereich
- Träume leibhaftig die Situationen wieder, mit Herzrasen, Schweißausbrüchen, innerem u. äußerem Zittern... u. d. Gefühl, eklig u. schmutzig zu sein, traurig, hilflos. Im Gegensatz zu anderen Alpträumen belasten mich diese stunden- u. tagelang weiterhin
- Taubheit, Müdigkeit, Zittern
- Anal- u. Vaginalkrämpfe, unwillkürliche Körperzuckungen (Abwehrbewegungen), Fluchtimpulse
- Reaktion auf den Sohn; Angst bei Sexualität
- Gibt alte Krankenhausberichte aus dem Kleinkindalter

Logisch erschlossen: Es muss so sein



- Wahrlich kein Krankheitsgewinn durch diese Erinnerungen
- Zusammenfügen aus Bildern, Körper-E., Gefühlen u. bestimmten Symptomen ///
- Teppichmuster, das Gefühl existenzieller Bedrohung, das Kinderbett, die Niveadose..., Dinge aus d. Kindheit sind wieder da, in Farbe u. Form. So wurde langsam aus Nichtwissen Ahnung u. dann Realität
- Der Körper erinnert sich, darauf habe ich keinen Einfluss. Aber nur in Verbindung mit dem Körpergefühl von Erleichterung oder Stimmigkeit wird es „wahr“.
- Auffallende Körpersymptome, sensorische Phänomene, emotionale Zustände, von denen ich spürte, wie ein inneres Wissen, dass sie zu den anderen Phänomenen gehörten
- Jugendamtsakten und Gutachten bestätigten die Glaubwürdigkeit der E.
- In Fotoalben: Kind mit zerkratztem Gesicht, still in d. Ecke m. abwesendem Gesichtsausdruck. Hände in Handschuhen. Einen Ort später aufgesucht u. gefunden.
- Spezifische Details waren nicht ausschlaggebend, sondern der größere Sinnzusammenhang in Verbindung mit den Körpererinnerungen
- Dadurch, dass ich die E. akzeptiert habe, haben anderen Symptome (z.B. Bulimie) aufgehört.
- Merke sofort, wie mein Gehirn umsteuert in die Vergangenheit, es ist wie ein körperlicher Schub hinten im Kopf, dann kommen Bilder dazu. Wenn es schlimm ist, kommen die inneren Kinder und wollen ihre Geschichte oft erzählen.

Logisch erschlossen: Es muss so sein (2)



- Klare E. an rituelle Gewalt, obwohl ich damals noch nichts davon gehört hatte.
- SVV an Brüsten als Jugendliche
- Diagnose zweier Krankenhäuser i. Laufe des Lebens. Und meine Körpererinnerungen.
- Eine innere Stimme hat mir während der Zeit, in der ich eine E. nach der anderen hatte, sachliche Infos gegeben.
- Bekam lange noch anonyme Anrufe, die erst aufhörten, als ich mich mit einer Trillerpfeife wehrte.
- Habe schon als Kleinkind Missbrauchsbilder gemalt.
- Rein rational: Ist es wahrscheinlich, dass wir uns seit Jahrzehnten in sich schlüssige Gewalterfahrungen ausdenken, ohne einen Grund dafür zu haben? Wir haben viele Indizien gesammelt, Zeugenaussagen u. alte Schriftstücke, Infos über Auffälligkeiten während der Kindheit.
- Puzzleteile passen Jahre später erst, und ergeben ein Bild. Dass „unmögliche Dinge“ (Bsp. am Geburtstag sei ich doch nur bei Freunden gewesen, später im alten Tagebuch gefunden: Doch vormittags noch bei der Familie gewesen...) mit mehr Wissen einen Sinn ergeben, hilft uns dabei, uns zu glauben. Die Sichtung aller Fakten lässt nur den Schluss zu, dass es wahr ist.

Von anderen so gesagt... von wem?

- Familienangehörige, Lehrer, Chef
- Hinweise einer Cousine
- Tante bestätigte die Sexparties meiner Eltern
- Therapeutin meinte, diese Körpererinnerungen könne sich niemand ausdenken
- Schwester hatte sofort ein Ja, als ich sie informierte
- Erst waren die Erinnerungen, dann die Bestätigung durch die Therapeuten ///
- Eine Th. hat versucht, es mir auszureden. Da war mir klar: Niemals kann mir jemand irgend etwas einreden.
- Innen: Wir waren dabei und können uns viel weiter zurückerinnern, als vielleicht Menschen glauben können.
- Wollte mit im KiGa-Alter die Klitoris abschneiden, weil Mutter sagte, die sei für den Spaß am Sex, und ich wusste, dass damit der Spaß der Männer gemeint war.
- Im Grundschulalter Alpträume von RG, in denen ich lateinisch sprach und große Angst hatte, schwanger zu sein.



Von anderen so gesagt... von wem? (2)

- Die Reaktionen der abgespaltenen Anteile sind in sich logisch und passen zu den Erlebnissen, die sie schildern. Danach haben Ärzte, Psychotherapeuten und Anwältin bestätigt.
- Hilfreich war, dass andere Personen anwesend waren und meine E. bestätigen können.
- Unsere Schwester konnte die „leeren Anrufe“ bestätigen, die die T. bei ihr tätigten, während wir bei den T. waren. T. drohten uns, die Schw. umzubringen. Wir haben ihr nie gesagt, was die „leeren Anrufe“ bedeuteten, weil wir sie nicht ängstigen wollten.
- Psychotherapeutin, Traumaberater bestätigten
- Tante sorgte dafür, dass meine Schwester und ich ins Heim kamen.
- Familienmitglieder, Freundin, Bekannte ///
- Schwester bat mich, jem. nicht auf ein Fest einzuladen, weil ihr etwas eingefallen war.
- Durch die Erklärungen meiner Behandler kann ich meine Symptome nachvollziehen, und das ganze Durcheinander innen und außen, früher und heute ergibt einen Sinn.
- Freundinnen aus dem Ort haben ähnliche Erfahrungen.
- Von verschiedenen Therapeuten u. Seelsorgern nach längerer Begleitung.
- Erst das Wissen, dass es „verdrängte E.“, „Flashbacks“, „Körpererinnerungen“ etc. gibt, gab mir Sicherheit, nicht „verrückt“, „geisteskrank“ zu sein.
- **Auch hier: Die Mutter als positiv Bestätigende kommt nicht vor. Der Vater auch nicht.**



Ich weiß es einfach...



- Weil es sich wahr anfühlt.
- Es fühlt sich „echt“ an. Bei nichtrealen Situationen, z.B. Träumen, gibt es eine Distanz und von innen ein „Nein“.
- So funktioniere ich nun mal, auch wenn ich weiß, dass es trügerisch sein kann.
- Es gibt aus dem Körper ein heftiges Aufwallen, intuitiv, das ist stimmig.
- Ich weiß nicht woher, aber ich weiß einfach, dass es wahr ist.
- Es ist ein Teil des Puzzles, gehört auch dazu.
- Es ist ein „tiefes inneres Wissen“.

Ich weiß es nicht, aber neige dazu...



- Ja, es wahr wohl so.
- Das: „Ja, es war wohl so“ trifft auf viele Erinnerungen zu.
- Es gibt keinen Beweis und niemand sagt uns: „Ja, so war es.“ Aber trotz Zweifel – die habe ich auch bei Dingen, die ich heute erlebe -, sind wir uns doch sicher!
- Ahnung ist ein Teil vom Ganzen, bei bestimmten Teilaspekten ist es oft nur eine Ahnung. Wenn weitere Erinnerungen dazu kommen, wird es plötzlich klar.
- Bei manchem ist uns ganz klar, dass das so nicht passiert sein kann. Es könnten Programme sein, damit wir unglaublich erscheinen, sollten wir an die Öffentlichkeit gehen.
- Häufige und wiederkehrende Folter. Immer nach dem gleichen Schema.
- Ein komisches Gefühl oder ein Bezug fühlt sich bekannt an.
- Am Anfang war es mehr eine Ahnung, inzwischen habe ich mich jahrelang damit befasst. Und es gab einen Gerichtsprozess.....

Kann nicht entscheiden, ob es wahr ist



- Es ist einfach überhaupt nicht klar, wer, wann, was und ob überhaupt ich; ob vielleicht nur etwas mitbekommen habe bei der Schwester oder so?
- Habe schlimme Alpträume. Ob diese „konstruiert“ sind oder eine wahre Erinnerung beinhalten, kann ich nicht entscheiden. Ich wünsche mir, dass es nicht wahr ist, und habe entschieden, mit den Symptomen zu arbeiten, ohne der „Wahrheit“ auf den Grund zu gehen.
- Ja was kann es sein? Unbewusstes Fabulieren, Wahnvorstellungen, Psychose?
- Kindliche Phantasie? Falsche Interpretation der Wirklichkeit? „Krankes Hirn“?
- Das trifft auf viele (auch andere als Trauma-)Erinnerungen zu. Ja, was könnte es sonst sein? Phantasie? Gelesenes aus Trauma-Büchern?
- Was könnte es gewesen sein? Erlebnisse von früheren Generationen?
- Wissen es auch nicht so wirklich. Einbildung? Aber wieso?? Eigene Gestörtheit?

Kommentar hinzugefügt



- Wichtig, dass die Th. uns glaubt./// Wir glauben es eher, WEIL es innerlich so oft bezweifelt wird.//
- Es gibt noch mehrere fragmentierte Erinnerungen ohne zeitlichen Zusammenhang.
- Manche Erinnerungen fühlen sich falsch an, weil sie „gefühlsl leer“ sind, obwohl sie zutreffen.
- Manche der Tötungen waren vielleicht nur vorgetäuscht. Unsere E. daran sind aber deshalb keine falschen E. Wir haben es so erlebt, als ob diese Menschen getötet wurden und können auch nicht sagen, ob es nur eine Täuschung war.
- Es gab Anteile, die glaubten, dass Vögel den Tätern alles erzählen. Später haben wir gesehen, dass sie auch andere Kinder mit Vögeln zusammen einsperrten und sie durch Einwegscheiben beobachteten....
- Täter manipulierten gezielt unsere Wahrnehmung von klein an (Bauklötze „falsch“ aufgebaut etc.).
- Oft wurden Drogen und Schlafentzug eingesetzt, um dem Kind vorzuspielen, dass es „Dämonen“ gäbe.
- Eine Mitarbeiterin des JA versuchte, mir etwas mit meiner Mutter einzureden. Da war ganz klar, dass das nicht stimmte. Wir können das auseinanderhalten.
- Sich von außen zu sehen lässt ja viele erst an ihrem Geisteszustand zweifeln, führt dann aber in Zusammenschau mit anderen Symptomen zu einer größeren Sicherheit, dass es um wahre E. geht.

Kommentar hinzugefügt (2)



- Ich (Alltagspersönlichkeit) wurde einmal in Reaktion auf einen äußeren Auslöser mit Stückchen von E. an verschiedene schwierige Ereignisse überflutet, ohne zu wissen, dass es mehrere verschiedene Ereignisse waren. Versuchte, daraus etwas zusammenzusetzen.... Etwa 12 Std. später war ich wieder „ganz da“, und mir fielen die Lücken auf. Im Kontakt mit der Th. konnte sehr schnell klargestellt werden, dass sich zwar jedes Element „wahr“ anfühlt, aber so in dieser Konstellation „falsch“ ist. Es war beruhigend zu bemerken, dass man es merkt, wenn es falsch ist.
- Mit meiner Th. habe ich nicht über E. gesprochen. Sie wollte stabilisierend arbeiten. Ich hatte aber schon immer E. Als ich Beispiele für ein aussagepsychologisches Gutachten beschreiben sollte, konnte ich mehrere Szenen aus der Vorschulzeit beschreiben. Der Kontext: wo, wie... - alles wurde wieder lebendig, als ich anfang zu erzählen.
- Manchmal ist das reale „Sehen – Erinnern – Fühlen“ auch so unerträglich, dass es vielleicht besser wäre, das alles (Erinnern in der Therapie) wäre nicht geschehen.
- 10 Jahre habe ich durch die False Memory Diskussion mir nicht geglaubt. // Heute bin ich erfahren und arbeite mit Traumaexposition, Körperwahrnehmung etc. und habe die Symptome wie die Zweifel aufgelöst.
- Wenn es mir nach einer Wahrnehmung/E. sehr schlecht ging, dann fühlte ich schmerzhaft: Da ist etwas, das habe ich mir nicht nur mal so ausgedacht.

Kommentar hinzugefügt (3)



- Oft habe ich das Gefühl, körperliche u. psychische bzw. emotionale Erinnerungen sind falsch – weil ich jemand Bestimmtem damit schaden könnte....
- Habe viele grausame Dinge überlebt und verbringe wenig Zeit damit, eine Grausamkeit auf richtig oder falsch zu überprüfen. Erfahrungen, die nachwirken und mich an einem unabhängigen Leben hindern, werden aufgeräumt. Punkt. Ich glaube mir einfach.
- Ich habe ein nahezu fotografisches Gedächtnis. Bei vermischten E. weiß ich es, weil Standorte, Klänge etc. nicht zusammenpassen.
- Manche E. sind vielleicht mit Programmen verbunden, weil wir regelrecht krank werden, wenn wir näher darüber nachdenken, und dann viele Innenpersonen Suizidwünsche äußern.
- Es tauchen immer wieder Gegenstimmen auf, weil es leichter erscheint, wenn es nicht stimmt, und weil Täter gut vorgesorgt haben, uns unglaublich erscheinen zu lassen bzw. uns dazu zu zwingen, alles zu verdrängen, zu löschen im Innen, was mit dem „Schlimmen“ und „Organisierten“ in Zusammenhang stehen könnte.
- Eine Stimme in meinem Kopf hat gesagt: „Der... war es!“

Kommentar hinzugefügt (4)



- Der Gedanke, es könnte „ausgedacht“ sein, ist einfach absurd. Im direkten Kontakt mit Innenpersonen wird ebenfalls spürbar, dass es um erlebte Wahrheiten geht. Mit Abstand wird jedoch alles abstrakt, und es gibt keinerlei emotionalen Bezug zu den E., und für uns keine Möglichkeit, etwas als „wahr“ einzuordnen. Es fühlt sich dann im Gegenteil „unwahr“ an. Wenn von außen jemand bestärkt, dass wir nicht lügen, bringt das oft die Emotion zurück. Denken wir jedoch, dass wir lügen/es uns ausdenken, dann zieht sich wie etwas zusammen, wir werden hart und kalt innerlich, und parallel ist ein unfassbarer Schmerz spürbar.
- Die Körpereffekte sind ein eindeutiges Indiz für wahre Erinnerungen, sie treten nur auf, wenn etwas zutrifft!
- Ganz entscheidend ist das Abklingen der Symptomatik: Immer wenn eine Geschichte als mögliche Erfahrung gehalten werden konnte innerlich, klang die Symptomatik ab. Das machte letztlich innerlich ein sicheres Gefühl, der Wahrnehmung zu trauen.
- Wahr fühlt es sich an, wenn ich energiemäßig einen Zugewinn spüre, eine Erleichterung wahrnehme. Etwas Schreckliches wird durch die Wahrnehmung dann letztlich in eine Erleichterung bzw. einen Kraftzugewinn verändert. Ein Mehr an Lebendigkeit, an Handlungsmöglichkeiten, an Kontaktfähigkeit... ist auch ein „Beweis“ für die Wahrheit der Wahrnehmungen.