



Die Erinnerungen ernst nehmen – was bedeutet das?

Michaela Huber

www.dgtd.de

www.michaela-huber.com

Themen



- Viele Menschen ringen damit, ob sie da was sie erinnern, auch in ihrem Alltagsbewusstsein ernst nehmen sollen. Was geschieht, wenn sie diese Schwelle überschreiten?
- Welche innerpsychischen, familiären, sozialen, finanziellen, therapeutischen und politischen Folgen hat das?
- Was hilft in der „Erinnerungskultur“, was schadet, und was sollte verbessert werden?
- Wie entkommen wir der individuellen Krankheitszuschreibung, dem „falschen Leugnungs-Syndrom“ ;) und den Reinszenierungen der Gewalterfahrungen?

Zitate 1: Alles geht viel zu schnell



- Jetzt wird es in der Therapie gerade ein bisschen anarchistisch. Es gibt mehr Lücken, wir sind mehr auseinander. Total zerfasert. Waren schon mal sortierter.
- Jeder läuft grad (v. innen nach außen) mit Tempo in seine Richtung. Jeder macht, was er will. Dann die anderen: Ich auch, ich auch....
- Diese Woche wurde mehr gekotzt wieder, Zigaretten gekauft, Alkohol.
- Andererseits: Wir hatten ein Vorstellungsgespräch. War gut. Daraufhin welche innen: Leistung bringen. Wegen Lebensberechtigung. Welche halten nämlich nicht aus, sich mit der Vergangenheit zu beschäftigen. Manche sind total Schmerz- und Erinnerungs-geflutet.
- Wenn es schlimm kommt, müssen wir wieder automatisch erbrechen....
- ES FEHLEN NEUE LÖSUNGEN!

Psychoedukation könnte helfen



- Das Großhirn hat Probleme (Verstehen, verstehen...?! Aber auch: Funktionieren, funktionieren!!)
- Das limbische System generiert Emotionen, Sinnes- und Körpererinnerungen, Impulse...
- Das Stammhirn verlangt bei großem Akutstress nach sofortigen Lösungen.
- Wenn der Stress zu groß wird, geht die Neubildungsrate der Neuronen im Hippocampus (limb. System, mit explizitem Gedächtnis verbunden) unter das Soll.
- Dann kann man schon den neuen Stress kaum verkraften, geschweige denn den alten.
- Aber man ist gewohnt, sich „Ablenkungsstress“ zu machen, denkt vielleicht vorschnell, man kann schon (wieder) alles.
- Bei DD, bes. DIS: Jeder Anteil denkt: „Ich kann’s nicht aushalten!“ Und Zack, geht es wieder auseinander.
- Erkenntnis: „Wir haben uns zuviel Druck gemacht!“ Also langsamer, geduldiger....

Zitate 2: In der PT: Glauben macht Symptome besser



- Am meisten glaube ich (Alltagler)mir/uns, wenn ich die Not der Kleinen innen spüre und/oder die Körpererinnerungen spüre(n muss). Am meisten sogar noch, wenn unsere Therapeutin dabei ist, wir an den Erinnerungen arbeiten. Irgendwie ist es dann am „wahrsten“. Warum?
- Vielleicht weil wir dann nicht – wie zu Hause – mehr im Flashback sind und bleiben, sondern das Hier & Jetzt im Kontakt mit der Therapeutin mehr spüren. Und das Alte dadurch in uns „ab geht“, statt dass wir es „weg machen“ nur durch Ablenkung und unsere immerwährenden kreiselnden Zweifel.
- DIESEN Erinnerungen, die in der Therapie eine Wahrheit erhalten dürfen, zu glauben, hat den meisten Sinn gemacht, und erst als die Großen anfangen, „es“ zu glauben, wurden die Symptome besser (z.B. Krampfanfälle).
- Sehr wichtig war, dass die Therapeutin immer an die Ernsthaftigkeit der Symptome, unserer Wahrnehmung und der Erinnerungen geglaubt hat.

Zitate 3: Es braucht Jahre, bis die Puzzlestücke wirklich zusammenpassen



- Es ist zwar jedes Mal ganz schrecklich zu erinnern (als wenn eine Falltür aufgeht), aber irgendwie macht es etwas leichter, es fängt an, Sinn zu machen.
- Ich habe z.B. meinen Bruder angerufen, als der ein Kind bekam, und ihm eingeschärft, dass er das Kind auf keinen Fall mit meinem Vater alleinlassen darf. Auch nicht 5 Minuten. Während ich mir gleichzeitig NICHT geglaubt habe, damals, noch nicht....
- Wir gut, dass das Erinnern in Portionen kommt, oft in ganz kleinen Bruchstücken, die zunächst kaum oder gar keinen Sinn ergeben.
- Zentrale Erlebnisse kommen wiederholt in der Bearbeitung „vorbei“, meist unter unterschiedlichen Gesichtspunkten/Aspekten. Ein Aspekt kann sein, dass eine „dramatische Geschichte“ überhaupt keinen „Krankheitsgewinn“ ergibt. Sondern es schüttelt einen das Entsetzen, lähmt und quält, und erst das Einsortieren verbessert es.
- Der Körper erinnert sich eindeutig, es tauchen z.B. Würgemale am Hals auf beim Flash, dann beim Erzählen in der Therapie, die nach der Zuordnung später nicht mehr auftauchen, also tatsächlich aufgelöst sind.

Täter wollen, dass man vergisst und sich ja nicht erinnert



- Zitate 3:

- Wenn wir die Automatismen löschen wollen, die T. in uns etabliert haben (Programme), passiert es regelmäßig, dass ich denke: Das ist ok, fühlt sich harmlos an. Und plötzlich wie auf Knopfdruck ist ein schlimmer emotionaler Zusammenbruch da mit Suizidalität.
- Die Therapeutin hat versucht zu erklären, wie T. arbeiten, um einem etwas weis zu machen, was gar nicht stimmt. Z.B. hat jemand v. uns berichtet, man habe uns eine Kamera in den Kopf implantiert, darauf hat die Thera erklärt, warum das medizinisch gar nicht möglich ist, und wie und zu welchem Zweck man so etwas einem Kind vielleicht einreden kann. Es war aber immer zuerst die Erinnerung da, und dann die Erklärung.
- Immer wurde uns von T. gesagt, „euch glaubt eh niemand“, „wir sind viel zu mächtig“ etc. Das haben wir auch selbst lange geglaubt, daher die 5 Suizidversuche. Auch anfangs in Therapie haben wir nicht darüber gesprochen. Erst die vierte Therapeutin, die uns vermittelt hat, dass wir „richtig“ sind und unser „viele Sein“ erkannt u. akzeptiert hat und alle da sein dürfen, hat uns Mut gemacht, darüber zu sprechen. Sie hat nie etwas erfragt. Nur das, was wir erzählt haben, haben wir angeschaut und mit denen, die innen Zweifel hatten, besprochen. Auch dass wir nicht die einzigen sind, die so etwas erlebt haben, war Mut machend.

Zitate 4: Wenn man es nicht wissen will – außen und innen „Das Falsche Leugnungs-Syndrom“ ;)



- Zudem habe ich jahrelang schlechte Erfahrungen gemacht, wenn ich versucht habe, über diese Gewalt zu sprechen, und habe eher die Erfahrung gemacht, dass mir nicht geglaubt wurde und die Existenz dieser Gewaltform (organisierte Ausbeutung, rituelle Gewalt) generell geleugnet wurde. Es gibt aber keinen realistischen Grund anzunehmen, dass die Erinnerungen falsch sind, auch wenn mir natürlich lieber wäre, dass das alles nicht stimmt....
- Viele Jahre lang habe ich mir zwischendurch nicht geglaubt, weil ich den False Memory-Leuten (Gutachter, Ärzte) glauben wollte: Alle E. an sex. Gewalt sei Lüge, da ich es erst in der Therapie erinnert hatte; alles von den Psychotherapeuten eingeredet. Besser ging es mir nicht. Aber ich war wütend auf alle und alles. Dann hab ich es doch noch mal mit einer Therapeutin versucht. Mich auf mich selbst verlassen. Hingespürt, was sich wahr und nicht wahr anfühlt. Und mit Prozesstechniken (Screen, SE, EMDR, Körperprozess-Arbeit) hab ich mich selbst endlich verstanden. Mir geglaubt. Es losgelassen....

Und was bedeutet das?



- Mut machen, dass alles einen Sinn hat, was man wahrnimmt, und dass man den Sinn verstehen lernen kann.
- Geduld haben, nicht pushen und nicht abwehren, aber Distanzierungstechniken (Screen, Tresor, sichere und geborgene Orte innen u. außen...) einüben. Schöne Dinge tun lernen ist kein Luxus!
- **Es gibt Zeit für die „schweren Sachen“ und Zeit fürs Lachen!**
- **Dafür kämpfen, genug Zeit für die Erinnerungsarbeit zu haben, und auch, daraus Konsequenzen zu ziehen!**
- **Innerer und äußerer Ausstieg aus Reinszenierungen und Wiederholungen gehen Hand in Hand. Dabei werden Familienmitglieder, FreundInnen, PartnerInnen, KollegInnen, ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, BetreuerInnen etc. gebraucht, die „DA SIND“**