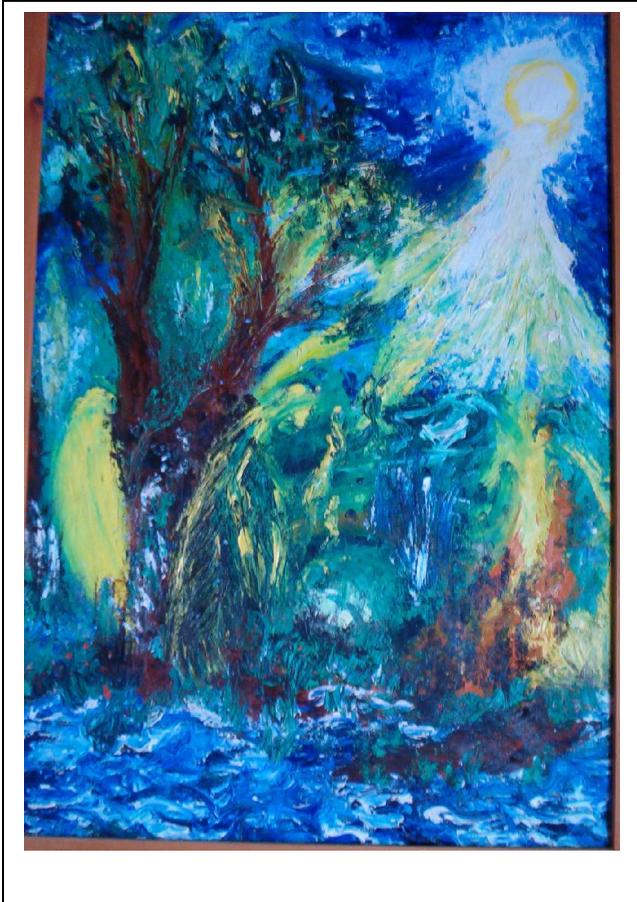


Sternenfrau



Sabine Marya

*Copyright
bei der Autorin
Sabine Marya*

STERNENFRAU -

in der Dunkelheit geboren -

***das Leben „danach“,
als e i n e Frau ...***

***von Sabine Marya
für meine Freundin Toya,
die jetzt ein Stern ist.***

*Liebste Toya, danke, für alles,
für unsere schönen gemeinsamen Momente,
für unsere Nähe,
für gemeinsames Weinen und Lachen.*

*Danke dafür,
dass ich deine liebste Freundin gewesen bin.
Für immer, in Dankbarkeit,
Deine Sabine.*

Inhalt

- S. 5 Vorwort
- S. 10 Das Märchen vom glitzernden Mosaik
- S. 13 Kapitel 1: Sternenstaub
- S. 17 Kapitel 2: Suchende ...
- S. 21 Kapitel 3: gesund leben???
- S. 37 Kapitel 4: Gratwanderung
- S. 47 Kapitel 5: Scherbenhaufen
- S. 57 Kapitel 6: Nach den Sternen greifen ...
- S. 67 Kapitel 7: Ich brauche keine Füße, ich habe Flügel?
- S. 85 Kapitel 8: Sternenfahrt
- S. 99 Kapitel 9: Was wäre das schlimmste?
- S. 115 Kapitel 10: Was wäre das beste?
- S. 121 Kapitel 11: Wege der Heilung von Leah Nadine
- S. 130 Anhang: Informationen für BegleiterInnen und das unterstützende Umfeld
- S. 137 über die Autorin & Danksagung

Vorwort:

Dem Prozess des Lebens als eine Frau, die in der Vergangenheit aus einer Anzahl unterschiedlichster Persönlichkeiten bestanden hatte, habe ich in meinem Buch „Schmetterlingsfrauen“ knappe zwei Seiten eingeräumt.

Immer wieder wurde ich danach von Betroffenen und BegleiterInnen darauf angesprochen, dass sie sich eine Fortsetzung wünschen. Und so entstand viele 24 Stunden nach Erscheinen von „Schmetterlingsfrauen“ durch viele Gespräche mit Betroffenen schließlich dieses Buch ...

Wir alle, die wir an diesem Buch beteiligt waren, möchten dir Mut machen, weiterhin den hoffnungsvollen Weg der Heilung in ein selbstbestimmtes Leben zu gehen. Auch, wenn es manches Mal schwer ist und die Hürden unüberwindbar erscheinen mögen.

Wir möchten dich ermutigen, dich von deiner Vergangenheit zu verabschieden und dich von alten destruktiven Lebensmustern zu lösen.

Lebe im Augenblick, verwirkliche die Möglichkeiten, die in dir sind und lebe die tiefsten Sehnsüchte deines Herzens. Finde heraus, wie dein Leben sein kann, wenn du alleine es bestimmen und leben kannst und LEBE!

Nicht nur trotz allem, was war und ist, sondern auch und ganz besonders, um ein Gegengewicht zu schaffen zu allem, was es an Furchtbarem in deinem Leben gegeben hat. Sorge dafür, dass die Waagschalen am Ende deines Lebens zumindest ausgeglichen sind, was Leid und Schönes betrifft. Am liebsten aber Sorge dafür, dass die Waagschale des Schönen am Ende deines Lebens überwiegt!



Gabi: „Etwas so Schlimmes überlebt zu haben, heißt für mich, dass ich jetzt alles dafür tue, um mein Leben heute in der Hand zu haben und es so gut wie nur möglich zu leben!“

Menschen, die etwas so Furchtbares nur dadurch überlebt haben, dass sie multipel werden mussten, haben ein anderes Leben als Menschen ohne diese Vergangenheit. Doch es kann trotzdem gut sein!

*Es wird nie mehr gut werden.
Und doch –
Ist alles gut geworden!*

Es geht in diesem Buch darum, dies zu begreifen, für die Betroffenen und für die BegleiterInnen und darum, sich trotzdem nicht entmutigen zu lassen, sondern weiterhin den hoffnungsvollen Weg der Heilung gehen zu wollen und zu können.

Es geht darum, nicht im „hätte“ und „würde“ zu verharren, sondern heraus zu finden, was – trotz allem – machbar ist an Gutem und Schönem für dich!

Und für diesen Weg wünsche ich dir ganz viel Kraft und Mut und viele gute Begleiter, die dir in schweren Zeiten ein Netz sind, das dich auffängt.

Mit allen guten Wünschen, für dich und deinen Weg,

Sabine Marya

Anke: „Danke!“

Jetzt ist es gut, so, wie ich bin.

Danke, dass ich bin.

*Danke, dass ich überlebt habe,
mit der kreativen Fähigkeit,
viele geworden zu sein.*

Danke,

*dass ich heute eine Frau bin,
mit einem einzigen
erwachsenen weiblichen Körper.*

Danke,

*für alle guten Gaben und Segnungen
und für alle guten Menschen
in meinem Leben!*



Das Märchen vom glitzernden Mosaik

Es war einmal ein kleines Mädchen, das war gefangen von einem bössartigen Zauberer, der das Mädchen so schlimm quälte, dass ihre Seele zersplitterte. In ihr war ein riesiger Scherbenberg, und sie weinte bittere Tränen darum.

Doch mit Hilfe einer guten Fee gelang es ihr, die Scherben in mühevoller Kleinarbeit einzusammeln und sie nach unzähligen Mühen wieder zu einem Ganzen zusammen zu fügen, zu einem bunten Mosaik, das mit einer feinen Naht verbunden war. Und das Mädchen musste nun lernen, mit diesem Mosaik zu leben. Aber es blieb ihr größter Wunsch, wieder heile zu werden, so wie früher, vor den schlimmen Erlebnissen mit dem bösen Zauberer.

„Du wirst nie mehr heile“, sagte die gute Fee ihr immer wieder. „Das ist nur ein Wunschtraum. Aber du kannst zusammenwachsen zu einem wunderschönen Mosaik und LEBEN! Und das ist ein Wunder und Geschenk zugleich.“

Es tat so sehr weh!

Das Mädchen weinte bitterliche Tränen, die auf das Scherbenmosaik fielen.

Auf einmal brach sich das Sonnenlicht in dem Mosaik der benetzten Scheiben, und plötzlich war da solch ein Glitzern und Funkeln, dass das Mädchen ehrfürchtig den Atem anhielt.

„Du bist Du. Und so viel Schönheit steckt in deinem einzigartigem Sein!“

Da fühlte sich das Mädchen auf wundersame Weise getröstet und mit dem Schicksal ausgesöhnt. Und sie wuchs heran zu der Frau mit dem glitzernden Mosaik, stark und zerbrechlich zugleich.

Kapitel 1: „Sternenstaub“

Für manche multiple Frauen war oder ist es bereits zu Beginn ihrer Therapie das große Ziel, wieder eine Frau zu sein.

Wenn du an diesem Punkt angelangt bist, wieder eine Frau zu sein, liegt hinter dir viel an schwerer Arbeit und dafür verdienst du höchste Anerkennung. Du hast bis hierher so viel geleistet! Alle deine Innenanteile, die dir geholfen haben zu überleben und bis hierher zu kommen, haben dafür so viel geleistet.

Ihr habt euch der Diagnose MPS/ DIS gestellt mit all ihren Konsequenzen. Ihr habt euch die traumatischen Erfahrungen angesehen, die dazu geführt haben, dass ihr multipel werden musstet. Die Erinnerungen sind keine Splitter mehr als Erfahrungen vieler, sondern ein Mosaik geworden. Du hast begriffen, dass es nicht deine Schuld war, sondern die der Täter und der Menschen, die dich nicht beschützt haben, dass du viele werden musstest und dass es ein Überlebensmittel war, das euch gerettet hat. Vielleicht kannst du sogar schon deine Geschichte erzählen, ohne deine Gefühle dabei ausschalten zu müssen.

Deine Innenanteile hatten den Mut, sich ihren teilweise destruktiven Überlebensmustern zu stellen und ihr alle miteinander hattet den Mut, miteinander zu wachsen und zu heilen und zusammen zu wachsen. Ihr habt die Erinnerungen und die damit verbundenen

Gefühle und eure Handlungen besser unter Kontrolle. Die Innenanteile sind zusammen gewachsen zu einem Mosaik.

Ihr habt damit begonnen, die Welt und andere Menschen nicht nur als einen Ort und eine Ursache des Schreckens zu begreifen, sondern habt auch angefangen zu erfahren, was die Welt und andere Menschen euch auch an Gutem geben können.

Eure körperlichen Symptome sind keine Körperflashes mehr, sondern die Symptome eurer Erkrankungen, die zumindest teilweise eine Folge eurer Geschichte sein werden.

Es ist ein Wunder, dass du nach allem, was du überleben musstest, heute am Leben bist - und du spürst vielleicht schon, was für ein Wunder das ist und fühlst dafür Dankbarkeit und Freude in dir.



Es ist ein Wunder, dass du nach allem, was du überleben musstest, heute am Leben bist und du spürst vielleicht schon, was für ein Wunder das ist und fühlst dafür Dankbarkeit und Freude in dir – trotz aller verständlichen Unsicherheiten, die du heute in dir spürst, wo aus den vielen Splintern ein Mosaik geworden ist.

Vielleicht hast du früher, zu Beginn deiner Therapie, geglaubt, dass alle deine Probleme gelöst sind, wenn du erst wieder zu einer Frau zusammen gewachsen sind und musst jetzt die Erfahrung machen, dass es auch heute noch Momente gibt, in denen du unter den Folgen der traumatischen Erfahrungen leidest oder eingeschränkt bist?

So schwer das auch für dich sein mag: Es ist leider „normal“ nach einer solchen Geschichte, dass manches nicht wieder „heile“ wird. Dazu sind die inneren Narben der von dir überlebten Gewalt zu tief.

Doch trotzdem hast du die Möglichkeit, dein Leben in die Hand zu nehmen und es so gut wie nur möglich zu leben. Mache dir das immer und immer wieder bewusst! Dein Leben kann trotz allem, was war und ist, reich und lebenswert sein! Glaube an dich und deinen Weg der Heilung. Du hast schon so viel geschafft und so viel an Schlimmen überlebt. Du hast es mit allen deinen Stärken und Talenten geschafft, bis hierher zu kommen und das ist eine großartige Leistung. Mache dir das in schweren Krisen und Zeiten des Zweifels immer wieder bewusst und glaube an dich und deine Kraft.

Vielleicht kann dir auch der Gelassenheitsspruch von Friedrich Christoph Oetinger dabei eine Hilfe sein:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden. Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen, und Wertschätzung für alles, was ich habe, Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten und die Kraft, aufzustehen und es wieder zu versuchen, nur für heute.“

Selbstverständlich kannst du dabei das Wort „Gott“ auch mit jedem anderen Wort ersetzen, das für dich stimmig ist.

Glaube an dich und deine Kraft und setze dir auf deinem Weg der Heilung immer nur kleine Ziele, die auch für dich realisierbar und erreichbar sind. Gehe lieber viele kleine Schritte als einen großen, der dich wieder zurückfallen lässt in alte destruktive Verhaltensmuster und erkenne an, was du täglich leistest und was du bis hierher geleistet hast.

WICHTIG: Belohne dich immer wieder für deine kleinen und großen Erfolge.

Schreibübung: Wie hat sich dein Leben in den letzten Jahren positiv verändert? Welche der Schritte der Heilung seid Ihr als System bis jetzt gegangen? Erkenne diese Leistungen an.

Kapitel 2: Suchende ...

Vielleicht ergeht es bei dir so wie vielen anderen Betroffenen, die früher multipel waren und nun eine Person in einem Körper sind: vielleicht ist es so, dass du gar nicht weißt, wie das jetzt gehen soll, ein gesundes Leben in einem einzigen Körper als Erwachsene?

Wahrscheinlich fühlst du dich erst einmal ganz hilflos und überfordert und weißt gar nicht, wo du dran bist, mit dir und diesem Leben und diesem Erwachsen-Sein. Vielleicht fühlst du dich sogar genau so orientierungslos wie Jugendliche und bist jetzt auf der Suche?

Vielleicht bist auch du eine Suchende, die in ganz vielen Bereichen des Lebens gar nicht weißt, wie das geht – zu leben. Weil du immer nur überlebt und für andere funktioniert hast?

Schreibübung:

Vielleicht ist es erst einmal notwendig, heraus zu finden: Wer bist du??? Und wie kann Leben für dich sein, trotz und nach allem, was war und ist? Wie lebst du heute? Wo lebst du und wo wirst du noch gelebt?

Lena: „Im Grunde funktionieren wir nur den ganzen Tag über, es ist aber auch echt hart, aus dem alten Überlebensmuster heraus zu kommen. Da fehlt uns leider oft die Zeit, jedes Mal genau hin zu schauen.“

Wir müssen immer erst abwägen, wenn etwas ansteht; wo andere Menschen sorglos drauf zu bzw. damit umgehen. Wir reagieren in allem sehr sensibel (wachsam)! – zu Hause dann erst einmal tief Luft holen. Ich denke, die Tatsache wird uns ein Leben lang begleiten ...“

Madeleine: *Während meiner Aufarbeitung musste ich Stück für Stück die Illusion aufgeben, dass es irgendwo in meiner Kindheit und Jugend doch noch etwas Gutes gegeben hat. Ich musste begreifen, wie oft ich bereits als Kind Todesnähe und Lebensgefahr überlebt habe und wie schlimm das alles gewesen ist, so schlimm, dass ich in mehrere Personen aufsplintern musste. Ich musste mich von meiner Herkunftsfamilie distanzieren und bin dabei durch viele Phasen von Trauer, Wut, Unverständnis, Fassungslosigkeit und Schmerz gegangen. Hinter mir liegen viele, viele Jahre harter Therapiearbeit, die mich manches Mal an den Rand meiner Kräfte gebracht hat. Zwischendurch habe ich immer mal wieder gedacht: ich kann nicht mehr und nur meine Freundinnen und mein neuer Partner haben mir dabei geholfen zu bleiben und wieder alles dafür zu tun, um stabil zu werden und stabil zu bleiben*

Heute lebe ich ein ruhiges Leben, bei dem ich sehr auf meine Grenzen und Bedürfnisse achte und immer wieder reflektiere ich mein Verhalten. Für mich ist ein ruhiges Leben notwendig für meine immer noch fragile Stabilität. Auf Stress und auf Grenzüber-

schreitungen anderer reagiere ich immer noch mit PTBS-Symptomen.

Ich bin unbefristet berentet, was mir die Möglichkeit gibt, jeden Tag so gut wie nur möglich zu gestalten, die guten wie die schlechten Tage. Durch die Folgen der körperlichen Gewalt bin ich chronische Schmerzpatientin, was mein Leben in manchen Bereichen einschränkt und wodurch ich immer mal wieder Medikamente benötige. Gleichzeitig ist mein Leben aber heute so reich: Ich habe einen mich tragenden und stützenden Freundeskreis und einen liebevollen, achtsamen Partner, der mich so akzeptiert und liebt, wie ich bin. Der Kontakt zu meinen heute erwachsenen Kindern hat sich positiv entwickelt, obwohl ich ihnen nicht immer eine gute Mutter sein konnte. Nur noch selten überfallen mich Erinnerungen aus der Kindheit und meistens bekomme ich diese dann mit Hilfe der Imaginationsübungen in Griff. Im Notfall hole ich mir noch heute therapeutische Hilfe. Ich hatte das große Glück, gute Therapeuten zu haben, die mir so unendlich viel gegeben haben und die an mich und meine Kraft und meine Möglichkeiten geglaubt haben.

Hinter mir liegen mehrere Suizidversuche und heute bin ich so unendlich dankbar, dass ich gerettet wurde und dass ich jetzt so viel an Gutem leben darf, was ich als Wunder empfinde! Mit einer Geschichte wie dieser, mit den Narben in meiner Seele ... habe ich trotzdem einen so großen Reichtum in meinem Leben!

Es ist ein Wunder, heute am Leben zu sein und eine einzige Person zu sein! Du bist ein buntes Mosaik, ein einzigartiges Mandala. Niemand auf der Welt ist so wie du! Danke, dass du überlebt hast und dass es dir gelungen ist, bis hierher zu kommen!



Schreibübung:

Bestandaufnahme: An welchem Punkt der Heilung stehst du jetzt? Was hat dazu beigetragen, dass du heute eine Person bist?

Empfindest du deine Einheit als ein Wunder und bist dankbar dafür?

Kapitel 3: gesund leben???

Für Überlebende massivster Gewalt in der Kindheit ist es wie der Aufbruch in eine neue Welt, wenn sie lernen wollen, gesund zu leben. Erlerntes und alte verinnerlichte Wertvorstellungen müssen teilweise dafür über Bord geworfen werden und das kann erst einmal auch Angst machen, denn das Schlimme ist dir altvertraut, doch das Gesunde und Schöne muss erst einmal erlebt und ins Leben integriert werden als etwas Neues.

Deine Angst ist verständlich, doch sie hindert dich daran zu wachsen und zu heilen. Deshalb hole dir unbedingt therapeutische Hilfe, wenn es in dir Blockaden gibt, die eine Heilung und ein gesundes Leben verhindern oder boykottieren. Finde heraus, was deine Bedürfnisse sind und wo es wichtig ist, „ja“ zu sagen und wo „nein!“. Zu oft musstest du früher zu anderen „ja“ sagen, während du zu dir „nein“ gesagt hast. Mit guter therapeutischer Unterstützung kannst du das „Nein“-Sagen jedoch lernen.

Für manche Frauen kann es dabei sehr unterstützend sein, Kampfsportarten zu lernen und/ oder an WenDo-Kursen teil zu nehmen. WenDo-Kurse haben den Vorteil, dass du nur mit Frauen zusammen bist und dass es meistens ein geschützter Rahmen ist, in dem dich erfahrene Leiterinnen auf deinem Weg der Stärkung begleiten.

Es ist für jede Frau ein erhabenes und großartiges Gefühl, wenn es ihr gelingt, am Abschluss des WenDo- Wochenendes mit ihrer Faust ein Holzbrett zu

durchschlagen und ihren eigenen Kampfschrei zu entwickeln und das Begreifen, dass sie sich wehren darf!

Entwickle die Kraft in dir, dich abzugrenzen und zu wehren!

Als Hilfsmittel kannst du dabei anfangs die Kraft der Imagination nutzen: stelle dir ein eigenes kraftvolles Wesen vor, das dir das Gefühl vermitteln kann, dass du dich beschützen kannst und dass dich begleitet! Z.B. so ein Wesen wie den „WenDo - Beschütz-mich-Engelbären“ aus dem Regenbogenland- Buch.



In der Kindheit mussten manche Persönlichkeiten die Rolle des Wächters übernehmen, um Stimmungen, Bedürfnisse und Erwartungen anderer Menschen zu erahnen und dadurch Gefahren rechtzeitig abwenden zu können. Diese Wächter haben ganz feine Antennen, nicht für ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und Grenzen, sondern auch für die anderer Menschen. So lange jedoch die Grenzen und Bedürfnisse anderer wichtiger sind als deine eigenen, kannst du nicht gesund leben.

Für dich ist es deshalb **lebensnotwendig**, dass du lernst, dich von anderen abzugrenzen und zu DIR „ja“ zu sagen, mit allen deinen Wünschen und Bedürfnissen und Grenzen. Dazu musst du vielleicht sogar erst einmal herausfinden, welche Grenzen und Bedürfnisse und Wünsche du überhaupt hast. Hierbei kann dich eine gute TherapeutIn unterstützen. Bleibe damit nicht alleine, wenn dieses Thema für dich noch Neuland ist!

Schreibübung:

Welche deiner Bedürfnisse und Grenzen sind dir bekannt? Wie gut bist du in der Lage, dieses Wissen umzusetzen und in dein Leben zu integrieren?

Wenn die einzelnen Persönlichkeiten integrieren, dann verschmelzen Anteile mit den anderen und werden Bestandteil des eigenen Seins und Lebens, ein Bestandteil, der sich nun nicht mehr wie früher ab-

spalten und weg spalten lässt, sondern der ständig mehr oder weniger stark präsent ist.

Nadja: „Das ist unglaublich anstrengend. Immer muss ich überlegen, wer das nun will, was ich tue und für wen ich das jetzt mache. Sind das meine Bedürfnisse, die ich da jetzt erfülle, oder sind es die noch nicht einmal ausgesprochenen Bedürfnisse meines Gegenüber? Immer wieder heißt es: Nachdenken, abwägen, erforschen, erkennen. Schon der ganz normale Alltag erschöpft mich dadurch zutiefst. Ich brauche ganz viel Raum und Zeit für mich, um immer wieder auf ein Neues überprüfen zu können: Verliere ich mich bereits wieder selbst? Oder bin ich bereits verschwunden in den Bedürfnissen und Erwartungen meines Gegenüber?

Niemand kann sich vorstellen, wie tief das mein Leben beschneidet, wie sehr es mich beschränkt und begrenzt. Ich habe einen sehr kleinen Kreis an Menschen, mit denen ich überhaupt Kontakt habe, und ich machte zum Schluss nur noch Heimarbeit, weil sich auf dem freien Arbeitsmarkt meine Grenzen in kürzester Zeit auflösen. Anfangs habe ich ja noch geglaubt, dass ich das in den Griff bekomme. Aber im Laufe der vergangenen Jahre habe ich mehr und mehr begriffen, dass es nach allem, was ich überlebt und überstanden habe, nicht mehr darum gehen darf, dass ich in dieser Gesellschaft leistungsfähig bin und reibungslos funktioniere. Es darf nur noch darum gehen, dass ich lebe. Das ist meine schwerste Arbeit,

dass ich lebe. Und dafür bekomme ich Geld von der BfA, in Form einer Zeitrente. Und inzwischen denke ich, dass das so in Ordnung ist, dass es mir zusteht, und ich erröte nicht mehr vor Scham, wenn das Geld auf mein Konto kommt, sondern kann nur noch nicken und sagen: Ja, das ist so in Ordnung. Ich verdiene dieses Geld, für diese Schwerstarbeit, die ich Tag um Tag leiste. Und das ist wirklich schwer verdientes Geld, das können sich Außenstehende gar nicht vorstellen.

Diese Gesellschaft lässt zu, dass Kindern so etwas passiert, wie es mir widerfahren ist: Folter, Missbrauch, seelische und körperliche Misshandlungen. Einschüchterung, Isolation. Ich war ein kleines unschuldiges Kind, wehrlos und hilflos! Ich habe nur überlebt, weil ich mich aufgespalten habe in mehrere Persönlichkeiten. Trotzdem lässt diese Gesellschaft weiter zu, dass die Gesetze in unserem Land Missbrauch und Folter von unschuldigen Kindern wie eine Bagatelle ahnden und nicht wie ein Verbrechen gegen die gesamte Menschheit.

Menschen, denen so etwas wie mir widerfahren ist, die leiden ihr ganzes Leben lang unter den Folgen. Aber die Täter sind nie dafür bestraft worden, nur ich, mit einem lebenslangen Leiden, mit äußeren und inneren Narben, die vielleicht verblassen, aber die niemals ganz verschwinden! Das ist so unfair, so ungerecht!

Diese Gesellschaft – Nachbarn, Lehrerinnen, der Pastor, meine Großmutter, Onkel, Tanten, andere Verwandte, Passanten auf der Straße, die wegsa-

hen, alle jene Menschen, die mich hätten retten können – sie haben mich bis zum Beginn der Therapie mein ganzes Leben lang im Stich gelassen und nicht beschützt. Erst in der Therapie habe ich begriffen, was sie diesen vielen Persönlichkeitssplittern, diesen armen unschuldigen Personen in mir angetan haben. Ich habe erkannt, dass es nicht reicht, diese einzelnen Personen zu einer zusammen schmelzen zu lassen. Da sind einfach viel zu viele Defizite, so viel an ungelebtem gesunden Leben, so wenig an wirklichem Wissen, wie das geht, das mit dem Leben und dem Erwachsensein.

Und ich habe begriffen, dass es jetzt meine wichtigste Aufgabe ist, ein menschenwürdiges und lebenswertes Leben zu leben. Trotz allem. Und gerade deswegen ...

Ich will mich heute berühren lassen vom Leben, vom gesunden Leben, nicht mehr nur wie früher am Rande stehen und durch einen Blick auf die anderen etwas erhaschen vom gesunden Leben, während wir gefangen waren in unserem Käfig aus Angst und Isolation ...“

Aber wie soll das gehen – gesund leben zu können? Nach allem, was war? Gesund leben zu können, das klingt erst einmal für manche wie eine Verheißung auf das Paradies.

Doch was dich da erwartet, ist die Fähigkeit, mit den Höhen und Tiefen im Leben leben zu können und dich mehr und mehr auf die Anforderungen im Alltag und im Leben einlassen und diese bewältigen zu kön-

nen. Es ist die Fähigkeit, dich auf Menschen einzulassen, die dich und deine Grenzen akzeptieren und die vertrauenswürdig sind und die dir gut tun. Es ist die Fähigkeit, der Gegenwart mehr Gewicht zu geben als deiner traumatischen Vergangenheit. Es ist die Fähigkeit, heraus zu finden und auszuprobieren, wie ein gesundes und gutes Leben aussehen können. Und somit kann es auch dein Paradies werden!

In „Schmetterlingsfrauen“ habe ich geschrieben: „Du hast dir dein Leben, das sie zu zerstören versucht haben, als dein eigenes zurück erobert. Irgendwann hast du dein Buch des Lebens annehmen und weiter-schreiben können, in eigener Verantwortung und Regie. Sie haben dich zwar verletzt, aber sie haben es nicht geschafft, dich zu vernichten.“

Aber gleichzeitig merkst du vielleicht, dass es doch hapert, in allen möglichen Bereichen, bereits daran, das eigene Buch des Lebens in eigener Verantwortung und Regie weiter zu schreiben.

L.: „Verdammt, das sind ja großartige Worte, aber ich weiß doch gar nicht, wie das geht: Wie soll ich nach allem, was mir widerfahren ist, was mir angetan wurde, was mir eingeprügelt worden ist, das Leben in die Hand nehmen können und plötzlich anfangen, selbst über mich und mein Leben zu bestimmen? Woher soll ich wissen, was für mich richtig ist und was falsch? Manche von uns haben früher gelernt, dass Böse gut ist, und das lässt sich doch nicht einfach so

abschütteln. Andere haben bedingungslosen Gehorsam gelernt und niemals irgend einen Befehl zu hinterfragen. Ich habe gar keine Ahnung, wie sich das anfühlt, wenn es für mich wirklich gut ist. Ist das Unbehagen, das ich in einer Situation spüre, nun begründet oder ist es Teil meines Lern- und Heilungsprozesses? Ich bin so unsicher, in mir selbst, so unerfahren und unwissend. Und in der Therapie haben wir bis jetzt zwar meine Geschichte aus diesen vielen Puzzleteilen zusammengesetzt, und wir einzelnen Personen sind einander näher gerückt und schließlich zusammen gerückt zu dieser einen einzigen Frau.

Aber was macht es schließlich mit uns, außer dieser Unsicherheit? Und diesem gelegentlich auftauchenden Wunsch, alles wieder rückgängig machen zu können, damit es wieder wie damals wird, als jede Person von uns seine feste Rolle hatte und wusste, was zu tun ist in der bestimmten Situation - und gleichzeitig dieses Wissen, dass auch damit zum jetzigen Zeitpunkt nichts mehr gewonnen wäre, weil ich wüsste, wie es ist, eine zu sein, keine Zeitverluste mehr zu haben, keine Switches ... Das ist alles so verdreht, so verrückt, so verworren, dass ich es gar keinem normalen Menschen erzählen könnte. Wer kann das schon begreifen und nachvollziehen, was sich in mir abspielt? Ich verstehe mich ja selber oft gar nicht. Wie könnten es da andere tun?“

Für das, was Euch in der Vergangenheit widerfahren ist, Für Eure Geschichte sind solche Gedanken ein normaler Ausdruck einer verunsicherten Seele. Wo sollte denn auch Sicherheit herkommen, mit dieser Geschichte?

Marianne: „Ich merk’ immer wieder: Ich hab gar kein Fundament! Oft hab ich sogar das Gefühl, dass mein ganzes Leben nur auf Treibsand gebaut ist, alles so unsicher, ohne Sicherheiten. Oder dass ich auf einem fliegenden Teppich stehe. Und wenn mir den jemand wegriß unter den Füßen, dann stürz ich erbarmungslos ab, in die Tiefe, in den Abgrund, wenn mich niemand in diesem Fall auffangen würde. Zuerst hatte ich geglaubt: Wenn ich erst einmal eine Person bin, dann ist alles viel einfacher, dann läuft der Rest von alleine, dann bin ich so gut wie gesund. Aber diese Frau ist wahrhaftig nicht gesund, wie ich es anfangs geglaubt hatte. Und das ist auch nicht eine kompakte, zusammengefügte Person, wie ich gedacht hatte. Wenn wir aus einem Riesenscherbenberg alle Splitter zusammenfügen, sagen wir, daraus eine Tiffanylampe machen, so brauchen diese Splitter doch ein Gerüst oder einen Kleber, um zu diesem Lampenschirm zu werden. Sie werden nie wieder ein Stück Glas, so, wie sie es einst gewesen sind. Sie bleiben ein Haufen Glassplitter, die zu etwas Schö-nem und Einzigartigem zusammengefügt wurden. Aber sie bleiben auch etwas besonders Zerbrechliches, und sie werden nur durch das Gerüst oder den

Kleber zusammen gehalten. Begreift Ihr, worauf ich hinaus will? ...“

Ja, wir begreifen allmählich:

Auch, wenn wir schließlich zusammen gefügt werden zu einem Ganzen, so bleiben wir doch viele Einzelteile, die zusammen gefügt wurden zu einem Ganzen. Wie werden nie so sein wie dieses Stück Glas, das ein Ganzes geblieben ist, weil mit ihm immer sorgsam, achtsam und liebevoll umgegangen wurde.

Madeleine: *Anfangs habe ich mich nicht auf andere Menschen eingelassen, weil meine Erfahrung als Kind gewesen war, dass Menschen sowieso nur verletzen oder im Stich lassen. Dann habe ich in der Therapie begriffen, dass nicht alle Menschen so sind, Trotzdem habe ich mich da noch immer nicht auf Menschen eingelassen, weil ich mir nicht getraut habe, den Unterschied zu erkennen zwischen Menschen, die gut für mich sind und denen, die mir schaden. Ich habe viele Therapiestunden dafür gebraucht, hin zu spüren, woran ich Menschen erkenne, die mir gut tun und ab welchem Moment jemand meine Grenzen überschreitet und ganz zaghaft Schritte hin zu anderen Menschen gewagt, trotz tiefster Angst in mir. Dazu musste ich erst einmal lernen, wo meine Grenzen sind und was ich selber für Bedürfnisse habe. Und das lässt sich auf alle Bereiche*

meines Lebens übertragen. Ich muss immer gut auf mich aufpassen!

W u n s c h - T r a u m

Ich hätte so gerne
ein gesundes,
ein normales Leben,
ein gesundes,
ein normales Dasein.

Ich wäre so gerne
gesund und normal,
wie die anderen.

Ich wäre so gerne
normal belastbar.

Ich hätte so gerne
eine normale Vergangenheit gehabt,
wie die anderen,
wäre so gerne

schon immer **eine** gewesen!

Und trotzdem -
HEUTE bin ich EINE!!!
Danke - dafür.

Patricia: „Mein Schmerz“

*Und das tut weh!
Es tut sehr, sehr doll weh!!!*

*Immer mal wieder,
wenn es uns bewusst wird,
dass unseren Scherbenstücken
Stabilität und Ganzheit
in dieser Größe
weg genommen wurde,
als man uns zersplitterte.*

Und das tut weh ...

Wird immer mal wieder weh tun,

*... wenn es uns bewusst wird,
was uns fehlt
und was uns genommen wurde,
von ihnen –*

*und
was wir nie zurück bekommen werden,
weil das niemand kann ...*

Checkliste:

Wenn du dich auf den Weg der Heilung machst, muss deine eigene Sicherheit von Körper und Seele gewährleistet sein.

- Hast du noch Täterkontakte?
- Gibt es noch destruktive Menschen in deinem Umfeld?
- Verhältst du dich dir gegenüber immer noch destruktiv? Oder kannst du inzwischen gut für deine körperliche und seelische Sicherheit sorgen?
- Gibt es ein dich unterstützendes Umfeld/ ein soziales Netz, das dich auffängt?
- Hast du eine Notfall-Liste?
- Hast du einen Notfalkoffer?
- Kannst du im Notfall gut für Deine Sicherheit sorgen?
- Kannst du im Alltag gut für dich, für deine Sicherheit und dein Wohlergehen sorgen?

In schweren Zeiten, ist es wichtig, liebevolle und kompetente Unterstützung zu erhalten und damit nicht alleine stehen zu bleiben.

Außerdem benötigst du alles an eigenen Ressourcen, was möglich ist, um dich weiterhin zu stabilisieren und um stabil zu bleiben.

⇒ Hole dir Unterstützung! Bleibe mit deiner Not und diesen Erkenntnissen, wo du noch nicht für dich sorgen kannst, nicht alleine! ⇐

Schreibübung:

Welche kurzfristigen Ziele hast du und welche langfristigen Ziele?

Cindy: „Für meine Therapeutin war damals erst einmal das wichtigste, dass ich rauskam aus der gewalttätigen Beziehung, ich habe mir einen Mann ausgesucht wie den Täter, meinen Vater. Ich war weiterhin ständig in Lebensgefahr, doch das habe ich gar nicht begriffen.

Es hat seine Zeit gedauert, bis ich es geschafft habe zu gehen und dann begann die Arbeit: Stabilisierung, lernen, für mich gut zu sorgen, die Aufarbeitung des Traumas aus der Kindheit und aus dieser schlimmen Beziehung, das allmähliche Zusammenwachsen zu einem Team, zu einem Ganzen, es war ein mühevoller Prozess, mit vielen Klinikaufenthalten, Suizidversuchen, meiner Angst, dass meine Therapeutin mich aufgibt. Ich weiß nicht, wie sie das alles ausgehalten hat, aber sie ist bei mir geblieben, über so viele Jahre. Jetzt, als eine Person, lerne ich langsam, meine Probleme selber zu bewältigen und einen normalen

Alltag zu leben. Es ist immer noch schwer, aber ich bin dabei. Und freue mich über jedes bisschen Normalität ... Heute geht es auch darum, meinem Leben Inhalt und Sinn und Freude zu geben.“

Schreibübung:

Was gibt deinem Leben heute Sinn und Freude? Was macht dir Spaß?

**Schreibübung:**

Was könnte deinem Leben heute noch mehr Sinn und Freude und Spaß geben? Schreibe eine Wunschliste und beginne, sie umzusetzen.

Es ist für die Heilung wichtig, Spaß und Freude zu empfinden!

Zu einem gesunden Leben gehören Spaß und Freude dazu. Vielleicht hast du dieses Gefühl bis jetzt noch nicht erfahren dürfen? Dann ist es höchste Zeit, das jetzt auszuprobieren!

Kennst du den Film „Harold und Maude“? (Wenn nicht, dann schaue ihn dir bitte an.)

In einer Filmszene sagt Maude zu Harold: „Nimm dir ein L, nimm dir ein E, nimm dir ein B, nimm dir ein E. Lebe!“ Und: „Sonst hast du nachher in der Umkleidekabine nichts zu erzählen!“

Tue alles dafür, dass sich deine schöne Waagschale mit Gutem, mit Spiel, Spaß und Freude füllen.

Kapitel 4: Gratwanderung

Vielleicht sind auch heute noch manche Tage für dich eine Gratwanderung und du überlebst – noch immer ... Dann benötigst du unbedingt Hilfe, um nicht

nur weiter zu überleben, sondern auch LEBEN zu lernen.

Vielleicht hast du das alles aber auch schon gelernt, aber es gibt in deinem Leben momentan zu viel an Belastendem, was in dir wieder posttraumatische Symptome auslösen kann. Auch hier kann dir therapeutische Unterstützung dabei helfen, deine Situation entweder zu beleuchten und zu verändern oder dich wieder zu stabilisieren und zu lernen, mit der belastenden Situation so gut wie nur möglich zu leben.

„Sie haben Dich zwar verletzt, aber sie haben es nicht geschafft, dich zu vernichten.“ Mache dir dies immer wieder bewusst und lasse nicht zu, dass die Täter oder neue Ereignisse heute noch so viel an negativer Macht über dich und dein Leben haben.

Auch, wenn eine totale Auflösung des Traumas leider nicht möglich ist und du nie wieder so vollständig genesen kannst, dass du unversehrt bist wie vor den traumatischen Erfahrungen, so kannst du doch lernen, dich immer wieder zu stabilisieren und so stabil wie nur möglich zu bleiben.

Schreibübung:

Was hilft dir heute, dich zu stabilisieren? Was hilft dir in Notsituationen, trotzdem am Leben zu bleiben?

Früher war es leider bei vielen Betroffenen gar nicht notwendig, dass die Täter das verletzte und gesplante Kind vernichteten, weil sie wussten, dass es in diesem zersplitterten Menschenkind bereits genug an

passiver oder sogar aktiver Aggressivität gegen den eigenen Körper und die eigene Person gibt.

Eine Aggressivität, die stark genug ist, um sich selber zu vernichten.

Eine Aggressivität, die stark genug ist, um Körper und Seele schlimme Schäden zufügen zu können.

Eine Aggressivität, die stark genug ist, sich von denen zu distanzieren, die unterstützend begleiten und helfen wollen.

Es kann Momente geben, in denen es gefährlich werden kann, solche destruktiven Persönlichkeiten in das „Eine- sein“ integriert zu haben.

Martina: *„Als wir noch viele waren, da konnten wir uns zusammentun und unsere gemeinsamen Kräfte bündeln und sie einsetzen gegen Destroyer, den Zerstörer. Aber jetzt ist es manchmal ganz schrecklich, da ist dann ein Sog in mir, das Messer zu nehmen und mich zu ritzen, immer und immer wieder, immer weiter, bis ich nur noch aus blutigen Streifen bestehe. Ich kann dann nicht mehr dagegen ankämpfen aus eigener Kraft, ich habe in mir dann nur noch das Gefühl, dass ich so weiter machen möchte, endlos, bis es mich nicht mehr gibt, weil alles Blut mich verlassen hat. Dabei weiß ich gar nicht, ob es hierbei um Selbstmord geht, das glaube ich irgendwie gar nicht. Es geht nur um das Schneiden, das Bluten aus eingeritzter Haut, und gleichzeitig kommt mir das völlig verrückt vor.“*

Da habe ich dann das Gefühl, ver - rrückt zu sein. Aus mir heraus habe ich bis jetzt keinen Weg gefunden, das Ganze zu beenden, und in solchen Augenblicken hilft mir auch keine Notfallliste oder irgendwelche Gespräche. Der Sog ist einfach so stark. Meine Ärztin hat mir für solche Momente jetzt Medikamente gegeben: Atosil 25mg und Taxilan 25mg. In Momenten wie diesen, wo ich das Gefühl habe, völlig die Kontrolle über das ganze Geschehen zu verlieren, nehme ich je 2 Stück. Wenn ich nach 20 Minuten immer noch das Gefühl habe, dass etwas Schlimmes passieren könnte, nehme ich noch mal je 2 Stück, und wenn es Not tut, dann wiederhole ich das erneut nach 20 Minuten, wenn sie nicht wirken. Meistens bin ich jedoch nach der zweiten Dosis so benommen, dass ich erst einmal Stunden schlafe. Damit habe ich jetzt schon ein paar Mal verhindern können, dass ich mich verstümmele oder Schlimmeres, vielleicht sogar, dass ich von irgend jemandem eingewiesen werde und dann zwangsweise mit irgend einem Scheiß vollgepumpt werde.

Ich finde das nicht die optimalste Lösung, aber ich weiß momentan keine bessere und meine Ärztin auch nicht. Und jetzt, wo ich nicht mehr aufgesplittert bin in so viele Personen, da wirken diese Medikamente, die vorher eher unsere gesunden Anteile ausgeschaltet und Destroyer viel mehr Macht gegeben hätten. Von diesen Medikamenten merke ich an Nebenwirkungen in dieser hohen Dosierung nur die Benommenheit, und in dem Fall ist das ja sogar erwünscht.

Meine Ärztin rät mir dazu, das Taxilan in geringer Dosierung über einen längeren Zeitraum, also ungefähr ein Jahr lang, zu nehmen, um meine gesunden Anteile mehr zu stabilisieren, aber dazu kann ich mich bis jetzt nicht durchringen. Ich habe da einfach Angst vor ... Aber als Notfallmedikament ist es in Ordnung, jetzt. Ich habe Glück mit dieser Ärztin, die mich da sehr gut unterstützt, die begreift, was geschieht, bei der ich mich sehr gut aufgehoben fühle ...“

Madeleine: *Heute spüre ich schon im Vorfeld, dass in mir der Drang wächst, mich zu verletzen und seit ein paar Jahren habe ich es so im Griff, dass ich es verhindern kann. Früher, als ich noch gespalten war, habe ich es oft erst hinterher gesehen und konnte mich nicht einmal an die Ursache erinnern. Damit habe ich für mich viel erreicht. Ich habe meine Notfall-Liste, meinen Notfallkoffer und auch meine Notfallmedikamente noch heute griffbereit liegen und wenn ich spüre, dass der Drang wächst, dann schütze ich mich, indem ich die Messer wegschließe und meinem Mann sage, dass ich im Augenblick gefährdet bin. Dadurch, dass ich so offen damit umgehen kann vor ihm und er mich stärkt, bin ich schon lange nicht mehr in so tiefer Gefahr gewesen. Früher habe ich im Notfall dann meine engsten Vertrauten, mein Helfernetz angerufen, aber das war immer schwieriger, für mich, zum Hörer zu greifen, das ging erst, als sie mir das Versprechen abgenommen hatten, sie vor dem Schneiden anzurufen.*

Es kann Momente in diesem „neuen“ Überleben geben, in denen dieser Persönlichkeitsanteil die Übermacht zu gewinnen droht in dem Kampf, sich ein gesundes Leben aufzubauen. Auch, wenn ihr jetzt eine Person seid, in extremen Belastungen kann dieses Mosaik wieder auseinander fallen.

Deshalb ist es auch so wichtig, dass du gut für dich und deine Sicherheit und deine Stabilität sorgst!

Schreibübung:

Überprüfe immer wieder: Tust du alles dafür, stabil zu sein und zu bleiben? Ist deine Umwelt so beschaffen, dass dieses auch realistisch und realisierbar ist?

Es ist lebensnotwendig, für Notsituationen in irgendeiner Form Vorkehrungen getroffen zu haben, z.B.:

- eine Liste zur Hand zu haben, die Stopp- Möglichkeiten aufzeigt, was vor einer möglichen Selbstverletzung gemacht werden kann, z.B.: bewusst atmen, Tee oder heiße Milch trinken, Sport machen, sich ablenken, sich Hilfe holen, sich eine weitere Stunde nicht selber in irgend einer Form zu schädigen oder zu verletzen, das zu verletzende Körperteil (z.B. Arm) vorsorglich verbinden vor der Verletzung,
- eine Liste von Telefonnummern für den Notfall neben dem Telefon hängen zu haben

- wenigstens zwei Personen eingeweiht zu haben in die Möglichkeit einer drohenden Gefahr, um denen im Notfall nicht erst große Erklärungen geben zu müssen, sondern nur den Hilferuf abgeben zu können
- der Wille, an diesem Punkt nicht aufzugeben, sondern weiter zu kämpfen. Es lohnt sich! Eine Liste mit positiven Gründen für diesen Kampf vor der Krise bereits hängen oder leicht erreichbar liegen zu haben.
- einen Bereich im Haus zu haben, der einen sicheren Raum darstellt und in dem es niemals zu irgend welchen Selbstverletzungen kommen darf. Hier sollten Gegenstände liegen, die Trost und Unterstützung bieten können, z.B. Plüschtiere, Bücher, etwas zum Riechen, Decken und Kissen, Briefe von guten FreundInnen, Erinnerungen an positive Momente im Leben, etwas zum Schreiben und zum Malen.
- die Gewissheit, dass das vorüber gehen wird und dass andere Gefühlsstimmungen und Gedanken dann folgen werden.
- die Gewissheit, schon Schlimmeres überlebt und überstanden zu haben.
- Der Glaube daran, dass du es verdient hast, bessere Zeiten erleben zu dürfen und dass du und damit auch dein Körper es verdient hat, dass du liebevoll und achtsam mit dir umgehst!

P.: „Wenn es mir gut geht, wenn ich gut auf mich aufpasse und wenn ich einigermaßen stabil bin, dann bekomme ich es ganz gut hin, meine destruktiven Anteile nicht agieren zu lassen. Aber wehe, ich gönne mir nicht genug Ruhe und Zeit. Oder wenn ich in Situationen komme, in denen ich überrumpelt werde oder die mich in Gefühle meiner Kindheit zurück versetzen, dann kommt er heraus wie ein Springteufel und ich hab das Gefühl, nichts dagegen machen zu können.“

Letztes Jahr hat mich mein Partner angefangen anzuschreien, so, wie damals mein Vater. Zuerst war ich wie erstarrt, und als es das nächste Mal passiert ist, da hab ich mir selber eingeredet, dass es nicht so schlimm sei, dass er das doch gar nicht so meine. Aber gleichzeitig habe ich zu diesem Zeitpunkt wieder damit angefangen, mich selber zu verletzen. Nach fast 4 Jahren, in denen ich geschworen hätte, stabil zu sein und mich nie wieder in meinem Leben verletzen zu müssen. Aber dieses Erlebnis hat mich eines Besseren belehrt.

Nach dem ersten Schock war es für mich eine wichtige Erkenntnis, dass ich begriffen habe, dass dieser destruktive Anteil in mir drin ist, dass er jetzt ein Teil von mir ist, ein integrierter Anteil. Und auch, wenn ich ihn eigentlich nicht haben will, so ist es doch dieser Anteil, der mich davor schützt, dass ich mich wieder auflöse, dass ich verschwinde, wie damals als Kind und dass ich begreife, dass eine Situation für mich absolut bedrohlich ist, dass ich etwas tun muss, um diesen Zustand zu beenden.

Ich muss immer sehr achtsam mit mir sein, achtsamer als Menschen, die nicht dazu neigen, sich selber in belastenden oder unabänderlich erscheinenden Situationen zu verletzen oder auf andere Weise zu schädigen oder zu dissoziieren.

Jede Grenzsituation wird für mich zur Gratwanderung zwischen Wahnsinn und Gesundheit, bedroht mich noch wie früher in meiner gesamten Existenz. Und ich weiß heute, dass ich an diesem Zustand kaum etwas ändern kann, außer noch achtsamer und liebevoller mit mir umzugehen. Das ist meine einzige Chance, derartige Situationen so oft wie möglich zu vermeiden. Dafür muss ich wachsam bleiben und immer wieder bewusst überprüfen, wie es im Kontakt mit mir und mit anderen ergeht. Ich darf das nie vergessen, es müsste am besten eine Selbstverständlichkeit für mich werden. Aber das ist schwer, weil ich das als Kind nicht gelernt habe.

Erst jetzt als Erwachsene, seitdem ich eine Person geworden bin, kann ich damit ganz mühsam anfangen... Und trotzdem erscheint mir mein Leben jetzt viel anstrengender zu sein als damals, so verdreht sich das auch anhören mag.

Am schwersten fällt mir aber immer noch, mich selbst nicht runter zu machen, wenn mir so etwas wieder passiert. Manchmal denk ich: Scheiße, ich hatte schon so viel Therapie und trotzdem hab ich das immer noch nicht für mich auf die Reihe bekommen. Ich mache mir Selbstvorwürfe und mache mich runter, benutze dabei sogar die Worte der Täter und schlage mich dafür, dass mir das passiert ist, und dann schä-

me ich mich noch mehr – und zack, bin ich in einem Teufelskreislauf gefangen. Ohne die Therapeutin käme ich da kaum raus. Und zum Glück habe ich eine ganz liebe Freundin, die mich sehr unterstützt und die mich schon von damals kennt, als ich noch viele habe. Die ist außer der Therapeutin sowieso der einzige Mensch, mit dem ich über alles reden kann. Nach außen wirke ich so normal, in der Nachbarschaft und so.

Da denke ich so manches Mal: Leute, wenn ihr wüsstet, wie das in mir aussieht, wie ver – rückt ich manchmal bin. Da grusele ich mich doch vor mir selber. Also, mir selber verzeihen und mich selber annehmen, so, wie ich bin, das ist für mich noch immer das schwerste, das ist noch schlimmer als mein Misstrauen gegen andere Menschen, diese Angst davor, jemandem wirklich zu vertrauen. Da ist zu viel Angst, vor Grenzüberschreitung, dass ich mir selber nicht trauen kann, dass ich dann wieder in Gefahr komme, völlig abzustürzen, und dann kommen die destruktiven Anteile wieder raus, und dann ist der Teufelskreislauf wieder da. Alleine sein, das ist mir ja vertraut, das kenne ich ja, von früher...

Obwohl ich ja in mir nachher wenigstens Gesellschaft hatte, als die innere Isolation aufgebrochen war. Jetzt fühle ich mich manchmal ganz alleine. Und ich wage nicht, anderen zu zeigen, wie es aussieht in mir. In schlimmen Zeiten passe ich immer auf, dass mein Pullover nicht hoch rutscht, damit niemand meine Narben sehen kann, allein das ist schon so anstren-

gend, immer auf der Hut zu sein, immer auf dem Sprung zu sein – auch, wenn das so altvertraut ist ... Wird sich das jemals ändern?“

Madeleine: Früher habe ich mir nicht vorstellen können, dass mein Leben mal gut sein wird, ich habe einfach nur überlebt, teilweise von Stunde zu Stunde, um meine Kinder nicht im Stich zu lassen – und nicht einmal das hat immer geklappt.

Heute jedoch, auch wenn es mal Tage gibt, die schwer sind und an denen ich besonders aufpassen muss oder an denen ich sogar meine Stabilität verliere: Ich tue alles dafür, wieder stabil zu sein und gehe dann von diesem zum nächsten Moment.

Ich will leben, jede Menge und gut! Und immer wieder wahrnehmen und mich davon berühren lassen, was es Gutes gibt. Der Spatz in der Hecke ist dabei genau so eine Freude wie ein „Ich hab dich lieb“ meiner Kinder oder dieser Mann neben mir, der mir gut tut und der für mich da ist. Ich bin so dankbar, dass mein Leben nach allem so gut geworden ist, dass ich die Zähne zusammen beiße an den schlechten Tagen und sie überlebe, weil ich weiterhin auch die schönen Tage, die es heute zum Glück gibt, haben will. Ich kann dem Leben endlich mit Freude und Staunen begegnen und dafür bin ich so dankbar.

Kapitel 5: Scherbenhaufen

Während du an deiner Heilung arbeitest, kann es sein, dass du immer mehr das Gefühl hast, vor einem Scherbenhaufen zu sitzen. Wie die Trümmerfrauen nach dem Ende des 2. Weltkrieges.

Doch, so wie es den Trümmerfrauen gelungen ist, aus Schutt wieder Neues aufzubauen, so kann es auch dir gelingen, die Scherben zu verwandeln und mit ihnen etwas Neues zu bauen, das für dich ganz und gar richtig ist.

Es gibt leider keine Garantie dafür, dass sich alles ändern lassen wird, was Dein Leben im Jetzt und Heute behindert oder beschränkt. Vielleicht wird diese Tatsache Dich manches Mal mit dem Dasein hadern und an einem Sinn des Ganzen zweifeln lassen. Manchmal kann es sogar so sein, dass sich Unbehagen und Angst erst einmal verstärken, wenn du anfängst, alte Gewohnheiten und Vertrautes aufzugeben. Das wird dir sicher schon aus deinem bis jetzt vorangegangenen Heilungsprozess bekannt sein.

Heilung verläuft, wie du sicher schon weißt, jedoch nicht gradlinig und sie hält sich nicht an sogenannte „Heilungstabellen“, sondern sie verläuft in Spiralen und auf mehreren Ebenen.

Das Gefühl, dass Dein Leben jetzt erst recht in Scherben vor Dir liegt und dass Du nun auch noch den letzten Rest an Boden unter den Füßen verlierst, ist schlimm und tut weh.

Aber - vielleicht ist das auch notwendig, damit Du wirklich ehrlich hinschauen kannst, wo in Deinem Le-

ben es tatsächlich Stabilität gibt und wo Du auf Deine eigenen Illusionen und Scheinstabilitäten aufmerksam werden kannst.

Schreibübung:

Wo in deinem Leben gibt es heute Stabilität und Sicherheit?

Wir, Kinder in Not.

Unser Leben,
ein Traumgebilde,
auf Treibsand gebaut,
liegt nun vor mir,
in Scherben.

Geblieden
ist die Klarheit,
dies nun sehen zu können -

Und die Hoffnung,
dass
- trotz allem -
etwas Gutes dabei
heraus kommen könnte ...

Vergleichst du dein Leben mit dem, das ihr früher geführt habt, so wirst du sicher eine Liste mit Vorteilen und eine Liste mit Nachteilen aufstellen können.

Sicher gehört dazu, auf beiden Seiten, dass Du heute Deine Grenzen viel leichter spüren wirst.

Realitäten

Die Narben meiner Vergangenheit
werden sich nicht abstreifen lassen
wie eine zu klein gewordene Schlangenhaut,
so sehr ich mir das manches Mal
auch wünsche.

Ich kann jedoch lernen,
mit ihnen zu leben
und mein Leben trotzdem
so reich und lebendig wie möglich
zu gestalten und es zu leben.

Jeden Tag
ein bisschen mehr!

Susanne: *„Was habe ich früher alles geleistet! Ich war anerkannt, angesehen und die Leute haben bewundernd zu mir aufgesehen, weil ich so viel leisten konnte. Auf meiner Arbeitsstelle haben sie immer gesagt, dass ich für drei gearbeitet habe und ich war da sogar ein Stück stolz drauf. Ich habe immer gute Leistungen gebracht, bin auf Hochtouren gefahren, bis ich zusammengebrochen bin und dann habe ich mir eine neue Arbeitsstelle gesucht. So lief das eigentlich die ganzen letzten Jahre. Und nebenbei*

habe ich noch alles Mögliche gemacht, mich engagiert in sozialen Institutionen, meinen Haushalt und meinen Garten hatte ich im Griff, das mit der Familie lief alles. Also, ich hatte alles im Griff, habe ich immer geglaubt. Und so lange ich multipel war, lief das auch alles wie geschmiert. Aber je näher wir zusammen rückten, desto schwieriger wurde das bei mir.

Und dann hatte ich den totalen Zusammenbruch vergangenes Jahr.

Seitdem geht bei mir gar nichts mehr. Ich schaffe es gerade so, mit Ach und Krach, meinen Alltag zu bewältigen und erkenne, wie viel Nähe- Distanz- Probleme ich im Kontakt mit anderen Menschen habe, sogar mit meinem Kind. Mein Therapeut meint nun, dass das vielleicht zum erstem Mal im Leben ehrlich ist, wie es jetzt ist, dass ich eigentlich noch nie in meinem Leben wirklich eine nahe Mutter- Kind – Beziehung hatte oder je wirklich arbeitsfähig gewesen bin.

Er hat mir die Arbeitsunfähigkeits – Richtlinien kopiert. Arbeitsunfähigkeit liegt vor, wenn der Versicherte aufgrund von Krankheit seine ausgeübte Tätigkeit nicht mehr oder nur unter der Gefahr der Verschlimmerung ausführen kann. Arbeitsunfähigkeit liegt auch vor, wenn aufgrund eines bestimmten Krankheitszustandes, der für sich allein noch keine Arbeitsunfähigkeit bedingt, absehbar ist, dass aus der Ausübung der Tätigkeit für die Gesundheit oder die Gesundung abträgliche Folgen erwachsen, die Arbeitsunfähigkeit unmittelbar hervorrufen.

Wenn ich das wörtlich nehme werde ich wahrscheinlich nie wieder Vollzeit arbeiten können, nie wieder in meinem Beruf arbeiten können.

Aber wie stehe ich jetzt da?

Alles ist weg gebrochen, was vor kurzem noch wichtig gewesen ist und meiner Existenz einen Sinn zu verleihen schien. Und jetzt redet mein Therapeut davon, dass ich lernen soll, mich um mich zu kümmern, dass ich da noch wie ein Kleinkind in den Kinderschuhen stecke.

Stimmt, das habe ich ja nie gelernt. Woher auch? Aber bis jetzt ist es mir nie bewusst gewesen. Ich habe immer nur gedacht, dass es am wichtigsten ist, alles im Griff zu haben und die Kontrolle nicht zu verlieren. Ich habe immer geglaubt, Hauptsache, ich habe meinen Platz in der Gesellschaft, beruflich etwas erreicht und eine finanzielle Sicherheit.

Aber nun, beim Anblick meines Scherbenberges, fange ich an zu begreifen, dass das alles Scheinsicherheiten waren. Ob das wichtigste wohl sein könnte, die Kontrolle los zu lassen und mit dem Leben zu beginnen? Das ist aber so schwer! Und ich weiß gar nicht, wohin mich das alles nun führt. Ich bin in so einer Leere, mein ganzes Leben ist in seinen Grundfesten erschüttert und ändert sich.

Ich kann nur eines sagen: Ich weiß nicht!

Es ist der Anfang eines neuen Lebens. Die Welt um mich herum verwandelt sich. Und ich mich mit ihr. Und ich habe schreckliche Angst, vor jedem neuen Schritt ...

Was für ein Glück, dass ich diese ersten Schritte nicht alleine gehen muss ... Und trotzdem habe ich manchmal eine so schreckliche Wut, auf das alles ... Ich habe einfach keinen Bock mehr, ich möchte auch mal gerne einfach normal sein, eine normale Familie haben und ein normales Leben ...“

Wut: Wut ist eine heilende Kraft! Wut lässt mich lebendig sein! Wut verhindert, dass ich mich selbst verletze.

Wohin mit meiner Wut?

Spüre sie und lasse sie raus! Schlage auf etwas ein, mach etwas kaputt, schreie und brülle, gehe zum Kampftraining, mache irgend etwas damit, was Dir gut tut.

Lass sie da sein!

Es ist in Ordnung, wütend zu sein. Als Du ein Kind warst, da war das verboten, wütend zu sein, wahrscheinlich sogar lebensgefährlich. Das tut vielleicht noch heute weh. Das macht vielleicht noch heute Angst.

Aber heute darfst Du lernen, Deine Wut zuzulassen, auch im Kontakt mit einem anderen Menschen, auch im Kontakt mit jenen Menschen, zu denen wir eine positive Beziehung haben. Wenn wir lieben, dann dürfen wir auch gefahrlos wütend sein. Wir dürfen hineinspüren, in die Wut - und in die Liebe. Und sie da sein lassen.

Es ist beides da, Licht und Schatten, Wut und Liebe,
auch in Deinem Leben.

Stärke!

*Du, starke Frau!
Du, Überlebende grauenhaftester Dinge!
Heute haben wir die Wahl,
das alles für uns selbst einzufordern
und es an uns zu nehmen,
uns zu erinnern, an unser Dasein, an unsere Liebe
und an unsere Wut, an unsere Träume –
und das alles auch zu leben, neue Wege zu be-
schreiten und dabei mehr und mehr zu Dir zu kom-
men und zu dem, was Dein Leben ist, so wie es ist,
mit Deiner Geschichte und mit Deiner Gegenwart,
so, wie sie heute ist.
Und zwischen all den Steinen,
die dir im Weg liegen,
wachsen Blumen,
an denen Du Dich erfreuen kannst!
Es ist ein neuer Tag,
ein Anfang –
von Deinem Leben.*

**Wie können wir lernen, unser Leben so reich und
lebendig wie möglich zu gestalten und zu leben?**

Wir müssen es ausprobieren! Jeden Tag ein bisschen - mehr!

Das ist ein Lernprozess - und es macht nicht immer Spaß. Auch, wenn es wichtig ist, Spaß am Leben zu haben. Einfach mal etwas ausprobieren, was Du schon immer mal machen wolltest!

Mache Dir eine Liste und probiere Neues aus! Und überlege Dir abends im Bett vor dem Einschlafen, was es heute in Deinem Leben an Schöнем gegeben hat.

Jede Kleinigkeit zählt! Schau hin und fange an, bewusst wahr zu nehmen, welche Segnungen es an diesem Tag für Dich gab. Es gibt sie, auch in Deinem Leben.

Aber um das spüren zu können, musst du vielleicht erst (wieder?) lernen, sie wahr zu nehmen. In der Vergangenheit war dafür kein Raum gewesen, alles Schöne waren Illusionen, Traumgebilde, die da in diesem Scherbenberg vor Dir liegen.

Doch jetzt kannst du hinschauen und Veränderungen vornehmen, damit du endlich ein gutes und schönes Leben haben kannst!

Schreibübungen: Jetzt geht es um Realitäten:

- Wo liegen deine tatsächlichen Stärken und Vorlieben?
- Was in deinem Leben macht dich momentan zufrieden oder sogar glücklich? Wie könntest du das noch mehr genießen? Und was macht dich unglücklich? Wie kannst du das ändern? Und was soll mit deinem Scherbenberg vor deinen Füßen geschehen? Was willst du daraus erschaffen? Wie willst du dein eigenes Leben mit deinen Fähigkeiten und Grenzen und mit deiner Geschichte leben?

Du hast dein Leben in der Hand, auch, wenn dir das in diesem Moment noch nicht so deutlich bewusst ist. Traue dich, dir eine Zukunft auszumalen, die auf dich maßgeschneidert ist!

Traue dich, danach schon heute zu leben, soweit dir das möglich ist.

Setze dich nicht unter Druck, sondern habe Geduld mit dir und nimm Dir alle Zeit, die du dafür brauchst. Es geht nicht darum, wie schnell du etwas schaffst, sondern wie du etwas machst und wie du dabei auf dich selbst achtest. Gehe deinen Heilungsweg in dem Tempo, das für dich ganz und gar richtig ist.

Es geht darum, dass du auch als kranke Frau Spaß und Freude und Wut und Trauer in dein Leben integrieren kannst. Und es geht darum, dass auch in Dir gesunde und kranke Anteile sind. Erkenne und benenne sie! Und nimm sie an!

Schreibübungen:

- **Welche gesunden Anteile gibt es in dir?**
- **Welche Stärken in dir haben dir dabei geholfen zu überleben?**
- **Welche Stärken können dir heute dabei helfen, so gesund und stabil wie nur möglich zu leben?**
- **Was sind deine Ressourcen?**
- **Welches unterstützende und dich stärkende Umfeld hast du?**
- **Was tust du für dich heute Gutes in deinem Alltag?**
- **Was gibt deinem Leben heute Inhalt und Sinn, welche Anker gibt es in deinem Leben heute?**
- **Woran hast du Spaß? Was vermittelt dir heute ein Gefühl von Freude? Wo lebst du Freude und Spaß?**
- **Wo kannst du schon gut für dich sorgen und in welchen Bereichen willst du lernen, noch besser für dich zu sorgen?**
- **Wie gehst du auf gesunde Weise heute mit deiner Wut um?**
- **Wo bleibst du mit deiner Trauer? Was kannst du ihr entgegensetzen?**

Bleibe mit deinen Antworten möglichst nicht alleine, sondern teile sie mit jemandem.

Kap. 4: Nach den Sternen greifen ...

Ich möchte
 nach den Sternen greifen –
 und habe doch **Angst**,
 dass ich abstürze,
 wie Ikarus.

Schreibübung:

Was wünschst du dir, für dich und dein Leben?

Was kannst du dafür tun, dass diese Wünsche in Erfüllung gehen? Was hindert dich (noch) daran?

Es ist mit einer Geschichte wie dieser und mit diesen seelischen Narben völlig normal, Angst zu haben. Angst davor, sich etwas zu wünschen, in die Zukunft zu schauen, mehr zu überschauen als nur diesen einen Tag oder sogar nur diesen einen Moment, der überlebt werden soll.

Und trotzdem: Es ist in Ordnung und irgendwann auch an der Zeit, nach den Sternen greifen zu wollen. Es wurde Dir viel zu lange versagt – eine Zukunft zu haben, Wünsche und Träume zu haben, nach den Sternen greifen zu wollen.

Thea: *„Heute hat mich mein Therapeut gefragt: >Wie viel Leid brauchen Sie, um leben zu können?> Die Frage hat mich erst einmal sprachlos gemacht. Wie viel Leid brauche ich, um leben zu können? Ich weiß*

das nicht. Noch immer lasse ich auf mir herum trampeln, lasse zu, dass andere Menschen meine Grenzen überschreiten, habe Kontakt mit Menschen, die mir nicht gut tun ...“

Ich kannte mal einen trockenen Alkoholiker, der hat auf meine Frage, wie es ihm gehe, geantwortet: „Am liebsten gut. Früher, als ich noch in der Sucht drin gesteckt habe, da ging es mir am liebsten schlecht. Aber heute, da geht es mir am liebsten gut ...“

Diese Antwort hat mich sehr berührt. Es dauert manchmal so entsetzlich lange, bis Überlebende von Gewalt daran glauben, dass sie ein Recht darauf haben, dass es ihnen gut gehen darf, dass sie es verdient haben, dass es für sie richtig ist.

Warum ist das so?

Kinder, die multipel werden müssen, um Entsetzliches zu überleben, haben nie lernen dürfen, dass es in Ordnung ist, wenn es ihnen gut geht. Sie haben für sich die Erfahrung machen müssen, dass es normal ist, wenn es ihnen schlecht geht. Eine solche Lebenserfahrung prägt sich ein und wird unbemerkt zu einem Lebensmotto: Es ist in Ordnung, wenn es mir schlecht geht.

Die schlimmsten Erfahrungen mussten diese Kinder durch andere Menschen machen, die sie verletzt und missbraucht haben, die sich der Verantwortung entzogen haben, die diese Kinder nicht beschützt haben und die sie im Stich gelassen haben. Diese Kinder

haben erfahren, dass sie keine Grenzen haben dürfen, dass sie auf die TäterInnen keine Wut und keinen Hass empfinden dürfen. Sie haben verinnerlicht, dass es in Ordnung ist, was diese Menschen Schlimmes mit ihnen machen und dass sie, die Opfer, daran selber schuld sind, dass sie es so und nicht anders verdient haben oder dass es ihre Bestimmung ist, so entsetzlich behandelt zu werden.

Sie haben erlebt, dass niemand ihnen hilft, sondern dass andere wegschauen oder sogar dabei zuschauen, was ihnen angetan wurde.

- Wie können sie eine solche Prägung jemals vergessen?
- Was können sie tun, um anderen Menschen nicht alle Tore zu öffnen, um auch jetzt wieder verletzt und retraumatisiert zu werden?
- Wie können sie sich einer Wiederholung in der Gegenwart entziehen im Kontakt mit anderen Menschen, ohne sich total zu isolieren aus Angst vor neuen Verletzungen?

Hier bedarf es neben einer guten therapeutischen Unterstützung auch vieler neuen guten Erfahrungen und einer besonderen „Lebensausrüstung“.

Diese Lebensausrüstung beinhaltet:

- Kontakte ganz bewusst und wiederholt überprüfen und immer wieder reflektieren, wie es dir im Kontakt mit diesen Menschen geht, ob sie dir gut tun und ob du dich im Kontakt mit ihnen angespannt
-

fühlst oder gelöst und herausfinden, warum dies wohl so ist

- genug Zeit für sich zu haben, um dich immer wieder stabilisieren zu können
- dich genügend von zu vielen Kontakten und Impulsen in der Außenwelt abgrenzen, um dich zu schützen, ohne dich völlig aus der Welt zurück zu ziehen
- unterstützende Kontakte wie Therapeuten, Selbsthilfegruppen
- eine sichere Rückzugsmöglichkeit zu Hause

Zu viel ist geschehen, zu viel hat in deiner Seele und deinem Körper seine Spuren hinterlassen, als dass du es riskieren kannst, achtlos oder zu sorglos mit dir und deinem Umfeld umgehen zu können.

Sei achtsam, mit dir.

Sei liebevoll mit dir und geduldig, wie eine gute Mutter zu ihrem geliebten Kind.

Die Kinder in dir sind jetzt nicht mehr so präsent wie damals, als ihr noch viele wart. Aber sie sind noch immer da, in dir, als Anteil - und sie brauchen es, dass du gut zu ihnen bist und nachspürst, was sie brauchen, dass es ihnen gut geht, so wie „damals“, als du viele warst. Schaffe diesen Anteilen einen sicheren inneren Ort und Sorge dafür, dass ihr Heute sicher und stabil ist.

Lebe nicht nur deine erwachsenen Anteile in dir aus, sondern gib auch deinen kindlichen Persönlichkeitsanteilen in dir Raum und Zeit. Wann hast du das letz-

te Mal gespielt oder etwas getan ohne das Gefühl, etwas leisten zu müssen, sondern einfach nur so, just vor fun? Wann hast du diesem Anteil in dir das letzte Mal den Raum und die Zeit gegeben, die es braucht, auch heute noch? Wann hast du das letzte Mal in dich gehorcht und den Bedürfnissen nachgespürt, die der kindliche Anteil in dir hat?

Nicht mehr multipel zu sein bedeutet auch, alle Persönlichkeitsanteile in das Leben und in eine Person integriert zu haben.

Integration bedeutet die Wiederherstellung und Vervollständigung einer Einheit, die Verbindung einer Vielheit von einzelnen Personen oder Gruppen zu einer Einheit, die Veränderung des Zustandes verstreuter, nicht wahrnehmbarer Teile in einen konzentrierten, wahrnehmbaren Zustand, die Einheit im Aufbau der Persönlichkeit und ihrer Beziehung zur Umwelt. Integrierend bedeutet: zu einem Ganzen gehörend, unerlässlich, wesentlich.

Aber nirgends finden wir die Forderung, dass bestimmte Anteile verschwinden sollen, damit der Organismus besser funktionieren kann (außer in der angewandten Integrationspolitik unseres leistungsorientierten Gesellschaftssystems, in dem es nicht in erster Linie darum geht, ein glückliches und individuelles Leben in der Gemeinschaft zu führen, sondern darum, zu funktionieren und Leistung zu erbringen).

Cille: „In meinem eigenen Alltagsleben merke ich gar nicht, wie anders ich bin in meinen persönlichen Grenzen. Und vergleiche ich mein Leben jetzt mit dem Leben früher und mit diesem Chaos, das ich hatte – die Zeitverluste oder in eine Situation zu kommen, mit der ich wirklich überhaupt nichts anfangen kann, diese Verwirrung anderer Menschen im Kontakt mit mir, meine eigenen nach außen so offensichtlichen Widersprüchlichkeiten, dieses entsetzliche Gefühl, verrückt zu sein, dass mit mir etwas nicht stimmt, diese ständige Angst, dass jemand etwas merken könnte, die vielen Zettel, die mir halfen, nicht den Überblick über mein Leben zu verlieren, diese unzähligen selbstzerstörerischen Verhaltensmuster, dieser enorme Selbsthass und dieser fast nicht auszuhaltende Selbstekel, dieses übersteigerte Gefühl von Schuld und Scham, immer wieder dieses Gefühl, dass mir beim Verschwinden mein Leben entgleitet und dass ich die Kontrolle verliere ...

Also, das alles gibt es ja gar nicht mehr oder nur noch zu einem ganz geringen Teil. Und deswegen erscheint mir mein Leben heute so gesund, so normal ...

Doch im Vergleich mit anderen spüre ich, dass ich es doch nicht bin, normal und gesund. So, wie andere Leute. Wie auch, nach allem, was war... Meine Vergangenheit, die ist ja auch nicht normal. So etwas, was mir widerfahren ist, das passiert normalen Menschen doch nicht, das ist in unserem Land – zum Glück! – kein Alltag. Das, was mir widerfahren ist, das ist gesellschaftsunfähig, das darf keinem Men-

schen widerfahren, und so ist es auch richtig. Aber gleichzeitig macht es mich zum Außenseiter. Wie viele Menschen gibt es in meiner Stadt, die multipel waren? Ich kennen keinen einzigen hier. Durch die Matrioschka habe ich damals eine multiple Frau kennen gelernt, und wir haben immer noch Kontakt.

Mit ein paar Leuten aus ihrem System können wir diese Themen bereden. Aber ansonsten gibt es keinen Menschen, der uns so gut versteht, außer der Therapeutin vielleicht, aber die war nie multipel.

Ich bin immer noch im Außen sehr isoliert, was meine Geschichte und meine heutige Befindlichkeit betrifft. Wem kann ich erzählen, dass der eigene Vater mich gefoltert hat? Also, hier im Dorf könnte ich das nicht mal einfach so erzählen. Das ist einfach zu schlimm gewesen, das macht mich selber ja noch heute fassungslos ...

Ich trauere um das, was ich nicht haben kann, um das verlorene Leben eines normalen Kindes und einer gesunden Frau. Ich trauere um den Verlust meiner Kindheit und Jugend und Ganzheit, um mich und über dem Scherbenberg. Es tut so weh! Ich hätte es mir anders gewünscht, für mich und meine Außenkinder. Es tut so sehr weh!

Verzweiflung und Not, das gehört eng zusammen, wird geboren in Angst und Bedrängnis und Zerstörung.

Ich trauere um die vielen Male, die ich mich nicht schützen konnte, als Kind und als erwachsene Frau. Übergriffe durch andere, das ist ein altes Thema, das sich wie ein roter Faden durch mein Leben zieht. Ich

muss lernen, mich effektiv vor Übergriffen anderer zu schützen, das ist wichtig!“

Es gibt bis jetzt keine offiziellen Zahlen darüber, wie viele Frauen es auf dieser Welt gibt, die multipel gewesen sind und denen es gelungen ist, heute ein gutes und gesundes Leben zu leben.

Es gibt zu wenig Berichte und Forschungsergebnisse über den weiteren Verlauf und die Entwicklung von Frauen, die in der Vergangenheit multipel gewesen waren.

Auf jeden Fall sind sie eine Randgruppe, eine noch mehr isolierte Randgruppe als die Multiplen. Wer interessiert sich schon wirklich für solche Frauen, wer engagiert sich für sie und unterstützt sie auf ihrem weiteren Heilungsweg? Wie viele TherapeutInnen haben sich auf diese Personengruppe spezialisiert? Wie viele Fachbücher und wie viel an Öffentlichkeitsarbeit gibt es zu diesem Thema?

Multiple, die sind ja trotz des ganzen Chaos noch „spannend und interessant“, z.B. für Krimi- und Thrillerfilmregisseure und für die Literatur.

Aber wie ist das mit den Frauen, die mal viele gewesen sind? Wer interessiert oder kümmert sich um diese Frauen? Und wie weit fallen sie durch das Netz?

Micha: „*Als ich noch viele war, da habe ich ganz viel Unterstützung bekommen, von meiner Therapeutin, die hat sich sehr engagiert in diesem Bereich, auch Fortbildungen speziell zu diesem Thema besucht. Sie hat uns geholfen, unser Viele- sein zu akzeptie-*

ren, sie hat uns begleitet auf unserem Weg, zusammen zu wachsen zu einer Person und die Vergangenheit, die ja in viele Einzelteile zerfallen gewesen war, zu einem Ganzen zusammen zu fügen.

Aber dann, als wir nicht mehr viele waren, da hat sie uns vermittelt, dass ich jetzt eine gesunde Frau bin, die gut auf eigenen Füßen stehen kann.

Im vergangenen Jahr hatte ich einen schweren Zusammenbruch, nachdem ich von mir genau das erwartet habe, was ich von einer normalen gesunden Frau erwartet hätte. Erst in der letzten Zeit habe ich begriffen, dass ich zwar zusammengewachsen bin zu einer Person, aber dass ich überhaupt nicht weiß, wie das gehen soll: gesund leben und gut für mich sorgen.

Ich hab das doch nie gelernt!!! Ich komme mir vor wie ein kleines unwissendes Kind – und irgendwie bin ich das ja auch, in dem Bereich. Ich weiß gar nicht, was für mich gut ist, was ich brauche und wie ich gut für mich sorgen kann. Ich hab das nie gelernt, und so stecke ich da noch völlig in den Kinderschuhen, stolpere vor mich hin, wie ein kleines Kind, das gerade laufen lernt.

Für mich sorgen zu lernen, das ist für mich momentan meine schwerste Arbeit, und ich brauche jemanden, der mich an die Hand nimmt und mir zeigt, wie das geht: gut für mich sorgen und in mir die Sehnsucht wachsen zu lassen, nach den Sternen zu greifen ...“

Durch die Vergangenheit und die Programmierung in der Kindheit hast du nicht lernen dürfen, gut für dich zu sorgen. Dieses Grundrecht haben sie dir damals verwehrt.

Aber es steht dir zu!

Es steht dir zu, gut für dich zu sorgen, nach den Sternen zu greifen und alle Gefühle und Wünsche und Sehnsüchte in dir zuzulassen, die sie dir früher verboten haben.

Sage „JA!“

Sage „JA!“, zu deiner Selbstliebe, zu Deiner Selbstwahrnehmung, zu deiner Selbstfürsorge, zu deinem Wunsch nach einem besseren Leben, zur Verwirklichung deiner Wünsche und Sehnsüchte.

Sage „Ja“, zu deinen Gefühlen!

Sage „Ja“, zu deiner Angst.

Sage „Ja“, zu deiner Scheiß- Wut (Hallo, Scheiß- Wut! Nice to see you! Gratulation!)

Sage „Ja“, zu deiner Traurigkeit, zu deiner Fröhlichkeit, zu deiner Liebe, zu deinem Hass.

Sage „JA!“, zu deinem Mut, zu deinem Lebenswillen, zu deinem Wunsch zu leben.

Sage „Ja!“ zu deiner Gegenwart.

Sage „Ja!“ zu den Menschen, die dir wirklich gut tun.

Sage „Ja!“ zu dir selbst! - JA! JA!! JA!!!

Kapitel 7: Ich brauche keine Füße, ich habe Flügel?

Was ist es, was eine Frau durch das Leben tragen kann, wenn sie Dinge überlebt hat, die andere Menschen sich nicht einmal in ihren schlimmsten Alpträumen vorstellen können?

Was trägt dich heute durch dein Leben?

Schreibübung:

Was für eine Beziehung hast du zu diesem Körper, der so viele verschiedene Personen beherbergt hat und der so oft Stätte des Grauens gewesen war?

Wie kannst du hinsehen und dich wahrnehmen und wirklich wissen: das bin jetzt ich?

Woher nimmst du für dich die Sicherheit, dass das, was du jetzt im Spiegel wahrnimmst, die richtige Wahrnehmung ist? Weil die anderen es dir bestätigen oder weil du selber es als die Wahrheit fühlst und begreifst?

Malübung:

Male die Umriss deines Körpers als Vorder- und Rückenansicht auf ein Blatt. Trage ein, wo der Körper Schäden hat, wo er Beschwerden hat. Schreibe auf, was alles dem Körper Besserung und Linderung ver-

schaffen kann und wie du das umsetzen kannst. Hole dir bei Bedarf dabei Hilfe!

In der Beziehung und Wahrnehmung des eigenen Körpers ist es wichtig zu lernen, dir und der eigenen Wahrnehmung ganz vorsichtig zu vertrauen.

Und trotzdem kann da eine Diskrepanz sein, zwischen dem, was die Umwelt wahr nimmt und dem, was du selber wahrnimmst.

Aber - spielt das überhaupt noch eine Rolle, nach allem, was war? Ist es nicht viel wichtiger, was du empfindest, für diesen Körper, in dem du wohnst. In dem du jetzt alleine wohnt ... Und dass du Frieden schließt mit ihm, dich aussöhnst und alles dafür tust, dass es ihm heute so gut wie nur möglich geht.

Karen: „Wenn ich mir meinen Körper ansehe, dann sehe ich vor mir den Körper einer alten verbrauchten Frau, auch, wenn das biologische Alter die 50 noch nicht erreicht hat. Aber dieser Körper, er hat so viel mitmachen und verkraften müssen.

Er ist benutzt und misshandelt und missbraucht und beschmutzt und verletzt und missachtet worden und früher habe ich immer geglaubt, dass alles seine ganz alleinige Schuld ist. Eben ein verfluchter scheiß Mädchenkörper.

Inzwischen habe ich gelernt, dass es nicht seine Schuld war, sondern die der Täter. Und trotzdem gibt es Momente, da hasse ich ihn, da liebe ich ihn, da verfluche ich ihn. Es ist ja nicht so, dass er mir heute pure Freude bereitet. Nein, eigentlich ist es sogar

selten, dass ich ihn als Genus empfinden kann. Dafür hat er wahrscheinlich einfach zu viel mitgemacht. Erst diese ganze Gewalt in der Kindheit und Jugend, und dann mein eigener schlechter Umgang mit ihm, die Drogen, der Alkohol, die vielen, vielen Männer, die ihn benutzt haben. Und ich selber, die ihn benutzt habe wie eine Maschine, die funktionieren muss. Und wehe nicht – dann habe ich es ignoriert, und wenn das nicht ging, dann habe ich irgend welche Medikamente genommen und Radikalkuren gemacht, nur, damit er wieder funktioniert, wie ein Roboter, frisch gewartet.

Ich liebe diesen Körper und ich hasse ihn...

In der Kindheit war er mein Quell für Not und Pein. Und auch heute bereitet er mir Schmerzen, so oft Schmerzen. Ich bin rott, völlig rott. Von außen mag er vielleicht noch so aussehen wie 45, aber von innen, da fühlt er sich mindestens doppelt so alt an. Ich habe einfach zu viel mitgemacht, mit diesem Körper, und nun kann ich einfach nicht mehr... Ich will nicht alt werden. Dieses Leben, es war schon jetzt so anstrengend, es reicht für zwei oder sogar drei...“

Inzwischen sind viele Ärzte der festen Überzeugung, dass chronische Schmerzerkrankungen und starke chronische Erschöpfungszustände in engem Zusammenhang mit Traumata in der Kindheit stehen. Auch bei Erkrankungen wie Fibromyalgie wird von einem hohen Prozentsatz von Missbrauch und Gewalt Betroffener ausgegangen. Das wird heute bereits als Ursache oder Diagnose in Verbindung mit der Vergan-

genheit anerkannt und in Zusammenhang gestellt. Körper und Geist sind eine Einheit und müssen auch als diese behandelt werden.

Mia: „Was erzähle ich den Menschen, wenn sie fragen, warum ich Rentnerin bin ... Die Wahrheit, die wollen die meisten doch gar nicht hören, die ist einfach zu schrecklich. Und ich will mich auch nicht so entblößen und wie nackt vor ihnen stehen, denn so würde ich mich fühlen, würde ich alles erzählen, was war. Sie würden es nicht verstehen und trotzdem dumme Witze machen, das könnte ich nicht verkraften, dazu tut es auch heute noch zu weh.

Als Kind wurde meine Seele zersplittert und ich war ein gebrochenes Kind. Was damals zerstört wurde, das lässt sich nicht mehr reparieren. Es ist keine Reparatur, jetzt nicht mehr viele zu sein. Wird eine Vase zerbrochen und die Scherben dann wieder aufgelesen und neu zusammen geklebt, so ist die Vase doch auch nicht wieder unversehrt ...

Ich erzähle den Leuten, dass ich eine chronische Schmerzerkrankung habe, und das stimmt ja auch. Aber dass ich mit diesen Körperschmerzen schon so lange lebe und dass die mich kaum so einschränken wie meine aus vielen Scherben wieder zusammengefügte Seele, das weiß kaum jemand.

Noch immer bin ich von Geheimnissen umgeben und isoliert, wie früher, wie damals ... Noch immer bin ich anders wie andere. Und wenn ich durch die Stadt gehe, dann schaue ich mich um und denke: Wer noch? Aber es ist ja keinem anzusehen. Mir kann es

ja auch keiner ansehen. Ich sehe ja nicht so aus, wie ich mich fühle, so wund, von innen wie mit Sandpapier geschmirgelt, von außen auseinander gerissen und dann nahtlos wieder zusammengebaut. Die Leute sehen, was sie sehen wollen, das war schon immer so... Ich bemühe mich, mit meinem Körper gut umzugehen, aber es geschieht mir so leicht, dass ich ihn vergesse, auch heute noch. Früher hatte ich immer geglaubt, dass alles anders und besser sein könnte, wenn ich eine bin. Aber so ist das nicht. Körperlich bin ich viel weniger belastbar als früher, und ich spüre meine Grenzen und diese Erschöpfung. Gehe ich doch darüber hinweg, dass ich mich mittags nicht hinlege z.B., dann schlepe ich mich über den Rest des Tages und bringe doch nichts Ordentliches mehr zustande.

Früher konnte ich leicht 8 Stunden im Garten arbeiten, und hinterher noch den Haushalt machen und alles. Heute schaffe ich knapp so ein kleines Beet, dann bin ich wie ausgepowert. Nur beim Malen, da ist es anders. Da vergesse ich alles um mich herum, da fließe ich ein in das Malen, bin ganz die, die malt. Da brauche ich den Körper nur noch als Instrument, das malt. Da erhebe ich mich und habe Flügel, bin wie auf einem anderen Stern.

Manchmal denke ich, mich gibt es nur wirklich, wenn ich male. Obwohl mein Umfeld meint, dass ich dann alles zu sehr vergesse. Ja, ich vergesse dann die Gedanken um mich und um den Körper und um dieses Dasein und um diese schreckliche Vergangenheit. Da bin ich nur noch die, die Farbe auf das Blatt

fließen lässt und die daraus ein ganz neues Universum erschafft ... Da spielt es keine Rolle, was dieser Körper kann und was nicht, so lange ich in der Lage bin, malen zu können. Da spielt es keine Rolle, was dieser Körper bis jetzt überstanden hat...

Aber wer kann das verstehen, außer Menschen, die etwas Entsetzliches überlebt haben und jetzt in sich einen kreativen Kanal geöffnet haben, der es ihnen ermöglicht, lebendig zu sein und sich auszudrücken.

Ich kann jeder Frau in unserer Situation nur raten, einen solchen Kanal im eigenen Leben zu finden und es aufzugeben zu funktionieren. Ihr verleugnet Euch nur selbst, wenn Ihr das tut, und nach allem, was war, darf das nicht mehr sein ... Manchmal denke ich: Ob ich eine andere sein möchte? Ob ich ein anderes Leben haben möchte? Ja, ich hätte gerne eine andere Vergangenheit und ein leichteres Leben gehabt. Es wäre Blödsinn, das Gegenteil zu behaupten. Ich habe mir das so nicht gewünscht und ausgesucht, auch, wenn mir irgendwelche Leute manchmal damit kommen wollen.

Ich scheiß auf das Karma- Gerede, auf dieses: Du hast Dir Dein Schicksal selber ausgesucht.

Nein, hab ich nicht. Ich hab nicht Hier! geschrien, als der Alptraum in meiner Kindheit losging, der ist einfach geschehen, und ich konnte mich nicht dagegen wehren, weil ich zu klein und zu hilflos war. Ich kann heute versuchen, mein Leben in eine gesündere Richtung zu lenken. Doch ich bin die, die ich bin. Mit meinen Erfahrungen, mit diesen Erinnerungen in meinem Körper. Es gibt Berührungen und Ge-

räusche, da drehe ich auch heute noch vom Teller, da muss ich mich einfach nur vor schützen. Zahnarzt, Gynarzt, Augenarzt, jedes Mal ein neuer Horrortrip, obwohl ich achtsame Ärzte habe.

Es ist ein eingeschränktes Leben, das ich lebe. Aber deswegen ist es noch lange kein Scheißleben. Es ist mein Leben und ich will das beste daraus machen, ein buntes Mosaik. Ich will irgendwann auf dem Sterbebett zurückschauen können und sagen können: Ja, das da war gut und das und das ... Und ich bin davon überzeugt, dass mir das gelingen wird. Und das ist schon verdammt viel, nach diesem verkorksten Start, den ich hatte.

Es ist nicht fair, es ist nicht gerecht, ach, und ich könnte jetzt endlos so weiter jammern, aber das bringt mich jetzt auch nicht weiter. Aber was mich weiter bringt, das ist das Wissen, dass ich trotz allem noch verdammt viel Glück hatte, weil es auch gute Menschen in meinem Leben gegeben hat, die mich unterstützt haben, die uns allen geholfen haben, in ein gesünderes Leben zurück zu kehren und sein zu dürfen.

Andere Kinder, denen das wie mir widerfahren ist, die haben nicht so viel Glück. Die hat man hinterher verscharrt oder völlig in den Wahnsinn getrieben. Ich dagegen bin jetzt hier und kann mir Gedanken machen, über mich und meinen Körper. Ich habe den Teufelskreis durchbrochen und bin entkommen. Das ist schon ein Riesengeschenk ...“

Rosi: „Was geschehen ist, das hat Spuren hinterlassen, auf allen Ebenen. Manchen Körpern ist anzusehen, dass sie Schlimmes überstanden haben und dass mit ihnen in der Vergangenheit nicht gut umgegangen wurde.

Viele Narben sprechen eine deutliche Sprache, da werden Worte überflüssig.

So viel Not, so viel Elend ... Das tut so weh, sich das anzuschauen ...“

Madeleine: Wenn ich mir heute meinen Körper anschau, kann ich sagen, dass er mir gehört. Ich habe als Schmerzpatientin zwar immer Schmerzen, aber trotzdem schenkt er mir heute auch Freude. Ich genieße es, in der Badewanne zu liegen und zu spüren, wie die Wärme durch meine Muskeln dringt, ich liebe es, von meinem Mann liebevoll massiert zu werden. Ich esse gerne Leckerer, am liebsten in Gesellschaft und ab und zu gefällt es mir auch, ein schönes Bettfrühstück zu machen. So weit es meine Schmerzen zulassen, bewege ich mich gerne. Ich mag meinen Körper trotz seiner Narben gerne anfassen, öle ihn gerne mit schön riechenden Ölen ein. Ich gehe gerne schwimmen und ich liebe es, in der Sonne barfuss am Strand spazieren zu gehen. Ich mag den Geruch von frischer Erde an meinen Händen nach der Arbeit in meiner Kräuterspirale und ich genieße es, bei meinem Mann im Arm zu liegen. Ich bin voller Glück, wenn meine Kinder und unsere engsten Freunde mich in den Arm nehmen und ich das spüren kann. Ich mag das Gefühl des Windes an meinem Körper

und ich mag das Gefühl des massierenden Duschstrahls auf meiner Haut. Ich mag das Prickeln von Peeling beim Duschen und das Gefühl, mich mit duftendem Duschbad einzureiben. Ich habe angefangen, mir die Fußnägel rot zu malen und ich mag es, barfuss zu gehen. Ich habe Freude am Kochen und gerade entdecke ich das Nähen. Ich erlebe, wie viel Freude mir mein Körper heute schenken kann und bin ihm sehr dankbar dafür. Es hat seine Zeit gedauert, bis ich mich mit ihm ausgesöhnt habe und begreifen konnte, dass er keine Schuld hat an dem, was sie mir angetan haben.

Selbst an schlechten Tagen tue ich heute alles, um gut für ihn zu sorgen, um gut für mich zu sorgen. Denn mein Körper und ich sind heute eins, keine voneinander abgetrennten Wesenheiten mehr. Heute kann ich voller Dankbarkeit sagen: Mein lieber Körper, danke, dass ich in dir wohnen und so viel an Gutem spüren und erleben kann!

Was geschehen ist, das können wir nicht ungeschehen machen. Wir können auch nicht ungeschehen machen, was wir dem Körper selber angetan haben. Aber wir können uns selber verzeihen und uns aussöhnen mit der für das damalige Überleben notwendigen Destruktivität und heute alles dafür tun, dass es dem Körper so gut wie nur möglich geht!

Die Verabredung – eine Geschichte von Sabine Marya

Heute hat Marie eine Verabredung.

Ruhig beginnt sie mit den Vorbereitungen: das Öl in die Aromalampe gießen, etwas Wasser hinzufügen und das Teelicht anzünden. Während sich langsam im Raum der Duft von Orangen zu verbreiten beginnt, wählt sie die Musik aus.

Was soll sie heute für Klänge aussuchen? Vielleicht Mozart, mit seiner Leichtigkeit? Oder die tragenden Arien von Verdi, natürlich auf italienisch? Nachdenklich streift ihr Blick an dem Musikregal entlang, bis sie schließlich ihre Wahl trifft und sich für die schluchzenden Klänge von Dvorak entscheidet. Nur einen Augenblick später schweben die berührenden Geigentöne durch den Raum.

Jetzt wird es Zeit, das Badewasser einlaufen zu lassen, den köstlich nach Rosenblüten duftenden Schaum ins Wasser zu gießen.

Marie zündet die Kerzen an und beginnt langsam, sich zu entkleiden.

Endlich ist es so weit!

Mit einem wohligen Seufzer lässt Marie sich in das heiße Schaumbad sinken, das sie liebkosend umfängt.

Heute hat Marie eine Verabredung. Mit ihrem schmerzenden Körper. In der Badewanne.

Dieser Körper ist mir anvertraut.

Dies ist ein erwachsener Frauenkörper.

Mein Körper!

Wozu werde ich ihn bringen?

Kampf und Krieg?

Oder Freund und Frieden?

Zuhause, Heimat?

Freund könnte ich mit ihm sein,

in Frieden zu ihm

Brücken bauen.

Mut und Freiheit und Hoffnung,

das sind Gaben,

die wir dafür bitter nötig haben.

Alles, was Du Dir selber angetan hast, das hat den Sinn gehabt zu überleben.

Eine Seele reagiert nicht krank, sie reagiert gesund. Auch das Krankwerden einer Seele ist an sich schon ein gesundes Ereignis, die Korrektur in der Natur gegen einen nicht auszuhaltenden Zustand.

Das Viele-sein war lebensnotwendig - und jetzt bist Du wieder e i n e Frau.

Sternenfrau. Geboren aus der Dunkelheit ...

Das multipel - Sein war ein Geschenk. Auch, wenn das jetzt für dich unglaublich klingt. Ein Geschenk,

das dich gerettet hat vor dem Wahnsinn und vor dem sicheren Tod.

Schau zurück in Frieden und in Dankbarkeit, dass Du auf so wundersame Weise gerettet wurdest, dass in Dir diese kreative Fähigkeit gewesen ist zu überleben, dass diese Personen Dich gerettet haben!

Auch, wenn es für dich nicht leichter dadurch geworden ist, jetzt nicht mehr viele zu sein, erst einmal vielleicht sogar schwerer, weil alle kindlichen und jugendlichen und erwachsenen und kranken Anteile jetzt verschmolzen sind zu einer einzigen Person ... Das bedeutet oft erst einmal Chaos und Überforderung und Orientierungslosigkeit und Spüren körperlicher Grenzen.

Doch du befindest dich in einem Neuland und du bewegst dich auf unentdeckte Welten zu.

Du weißt nicht, was dich erwartet, auf dieser Sternenfahrt.

Zum jetzigen Zeitpunkt bist du vielleicht ein bisschen wie eine Jugendliche, wie eine Frau in Kinderschuhen. Und um zu lernen, ein erwachsenes gesundes Leben zu leben, das für dich lebenswert ist, benötigst du wahrscheinlich auch professionelle Unterstützung und Hilfe und wenn möglich den Austausch mit Betroffenen über Selbsthilfegruppen, Foren usw.

Alles kann gut werden, auch für Dich – und trotz allem.

Schreibübung:

- Gut werden, was bedeutet das für mich?
- Was bedeutet das für mich – und nicht für die Gesellschaft?
- Gibt es eine Chance für mich, neue Wege zu beschreiten und mir ein für mich lebenswertes Leben aufzubauen? Was und wer kann mich dabei unterstützen?

Schau hin und probiere es aus, das Leben als eine Person in einem einzigen Körper!

Schau hin und lerne, gut für dich zu sorgen! Es lohnt sich! Und es funktioniert.

WICHTIG: Hole dir bei Bedarf **IMMER** Unterstützung und Hilfe dabei.

Es ist schwer, mit einem Körper zu leben, der noch heute die Folgen der Gewalt zu tragen hat. Es ist schwer, sich auszusöhnen mit einem kranken Körper und seinen Beschwerden.

„Leid ist unvermeidbar“ lautet der Titel des ersten gemeinsamen Buches von Pauline C.Frei und Michaela Huber. In diesem Buch geht es auch um die Aussöhnung mit den Folgen der Gewalt und dem kranken Körper. Jede Frau, die selber betroffen ist von körperlichem Leid als Folgen der Gewalt in der Kindheit, möchte ich dieses Buch ans Herz legen.

Leisa – eine Geschichte von Sabine Marya

Es war einer dieser Tage, an denen Leisa der Schmerz schon in der Nacht geplagt hatte und sich auch am Morgen nicht abschütteln ließ.

Wer Leisa nicht kennt, der mag jetzt glauben, dass die alte Frau nun hadernd und schimpfend in den Tag ging. Doch so war es nicht, denn Leisa wusste, dass der Schmerz in Wellen zu ihr kam und wieder ging, kam und wieder ging, wie bei Ebbe und Flut war es ein Kommen und Gehen. Leisa lebte schon so lange damit, dass es zu ihrem Leben gehörte.

„Heute ist also ein Schmerztag.“, murmelte sie vor sich hin und schlürfte vorsichtig ihren heißen Kakao, den ihr die nette Nachbarin ans Bett gebracht hatte. Es tat gut, die Wärme des leckeren Getränkes im Bauch zu spüren und die Wärme, mit der die Menschen aus ihrer Umgebung Leisa begegneten. So gut es ging, machte Leisa es sich in ihren Kissen bequem und schaute aus dem Fenster, das gegenüber von ihrem Bett war. In der Nacht konnte sie von ihrem Bett aus die Sterne betrachten und sich vorstellen, dass sie den schmerzenden Körper verließ und zu ihnen nach oben flog. Am Tag konnte sie dem Dahinziehen der Wolken zuschauen und sich dabei Flügel wachsen lassen, um mit ihnen am Himmel dahin zu ziehen. Manchmal setzten sich auch Vögel auf die Esche gegenüber und nickten Leisa zu. Dann öffnete sie ihr Herz und lauschte ihnen und ihren Berichten von fernen Ländern und großen Weiten. An manchen Tagen schwang sich auch Leisa aus ihrem Körper

hinaus und folgte ihnen, in den fernen Süden oder beim Dahingleiten über das Meer.

Bald würden die Tage wieder kälter werden. Dann würde Leisa jemanden bitten, auf ihrer Fensterbank wie in den letzten Jahren Körner auszustreuen. Das war eine schöne Zeit, wenn die kleinen Besucher täglich zu ihr ans Fenster kamen, ihr zuzuwinkerten und von den Körnern pickten. Vielleicht würden auch ein paar Sonnenstrahlen ihren Weg ins Zimmer finden und Leisa zärtlich streicheln?

Zufrieden seufzte Leisa auf. Ja, trotz allem, das Leben meinte es gut mit ihr. Auch, wenn es Menschen gab, die den Kopf schüttelten und Leisa bedauerten, so war es trotzdem so, dass es Leisa noch nie besser ging als jetzt. „Mein Leben ist so gut!“ pflegte sie zu erwidern, wenn die anderen sie bemitleiden wollten. „Ich bin eingebunden in ganz viel Liebe und habe ein schönes Zuhause. An schlimmen Tagen habe ich meinen guten Platz hier im Bett und fliege zu den Sternen und zu den Wolken und mit den Vögeln und zu meinen schönen Erinnerungen, die mir das Leben geschenkt hat bis heute und an guten Tagen nehme ich hier am Leben teil. Wirklich, ich bin reich!“ Kaum jemand verstand, was Leisa damit meinte, denn sie sahen nur die alte verkrüppelte Frau, die sich kaum vorwärtsbewegen konnte und an besonders schlimmen Tagen das Bett hüten musste.

„Wie kann sie da noch von Lebensqualität sprechen?“, schüttelten sie ihren Kopf. „Wäre doch viel besser, der Herr nehme sie zu sich!“ Natürlich sagten sie das der alten Frau nicht ins Gesicht, aber

Leisa spürte es, bei ihren seltenen Besuchen, was sie dachten und hinter ihrem Rücken redeten. Diese Besucher redeten entweder ganz schnell und ohne Ende, bis die Anstandszeit wieder vorbei war oder aber sie plauderten über Belangloses wie das Wetter, versuchten Leisas Hand kurz zu tätscheln und verschwanden ganz schnell wieder, bevor die Frau erzählen konnte, wie es ihr ging. Kaum jemand interessierte sich für Leisas Reisen zu den Wolken und den Sternen. Nur die kleine Lena, Leisas Enkeltochter und ihre Freundinnen Merle und Julia konnten an der Bettkante der alten Frau sitzen und ihr zuhören oder mit ihr zusammen losfliegen und dahingleiten, bis Leisa die Kinder wieder hinaus scheuchte: „So, nun raus, mit euch, an den Strand! Die Sonne will euch heute noch da draußen sehen. Macht etwas Schönes, jeden Tag, Kinder! Es ist so wichtig, dass Ihr schöne Erinnerungen sammelt, Kinder, das ist ein Schatz, den euch niemand mehr wegnehmen kann, egal, was sein wird!“ Oder sie bat die Kinder, ihnen vom Meer eine Muschel zu bringen.

Wenn Leisa einen guten Tag hatte, dann dachte sie sich eine Geschichte aus, über diese Muschel und was sie schon alles erlebt hatte und die Kinder hingen gebannt an ihren Lippen. An schlechten Tagen nahm Leisa die Muschel in die Hand und lächelte und glitt wieder davon, zu den fernen Reisen und zu den schönen Erinnerunginseln ihres Lebens.

Heute würden die Kinder keine Geschichte zu hören bekommen. Vielleicht würden sie kurz hereinschauen? Und ihr liebevoll über die Hände streicheln, bevor

sie wieder hinaustobten, in die Welt. Dort war ihr Platz und das war gut so. Während Leisas Platz heute zwischen den Welten sein würde. Und auch das war gut so.

Zwischen den Wolken blinzelten die ersten Sonnenstrahlen hervor. Mit einem zufriedenen Lächeln schloss Leisa die Augen und ließ sich von ihrer Wärme streicheln. Es war gut. Alles – war gut!

Loslassen

Wenn alles zu viel wird,
Schmerz, Kummer, Not, Angst ...
Wenn alles zu viel wird,
Überforderung, Verzweiflung, Kraftlosigkeit ...
Wenn alles zu viel wird,
Traurigkeit, Leere, Einsamkeit ...

Wenn Todessehnsucht lockt,
um fortzugehen, für immer,
Wenn jeder Tag eine Gratwanderung ist,
weil alles viel zu viel ist ...

Dann bitte ich Gott um einen Engel,
den er mir schicken möge.
Einen Engel, der mich an die Hand nimmt.
Einen Engel, der mich sanft in seinen Armen wiegt.

Einen Engel, der sanft meine Tränen trocknet.
Einen Engel, der mir hilft, Schweres loszulassen
Und das Licht wieder wahrzunehmen,
das es trotz allem immer auch gibt.

Kapitel 8: Sternenfahrt ...

Es ist schwer, sich nach schwersten traumatischen Erfahrungen hinaus in die Welt und in das Leben zu wagen und sich (wieder) nahe und wirklich auf Menschen und das Leben und die Welt da draußen einzulassen.

Dir ist schlimmes Unrecht angetan worden und vielleicht hast du Angst, dass sich deine Geschichte wiederholt. Diese Angst ist zwar verständlich, doch sie hindert dich daran zu leben.

Feen - Zeit – eine Geschichte von Sabine Marya

Vor langer, langer Zeit, als Wünsche noch durch Feen erfüllt wurden, wohnte ein kleines Mädchen alleine im dunklen Turm im Düsterwald im obersten Raum. Nie drang ein Licht dorthin und auch kein Laut außer dem Tosen der Bäume, wenn der Sturm dort hindurch tobte. Das Mädchen trug eine schwere Rüstung und da sie so schwer war, dass sie darin kaum einen Schritt gehen konnte, war es für sie zu beschwerlich, das oberste Stockwerk zu verlassen. Ein alter Geist stellte ihr jeden Tag ein Tablett mit Essen auf den Treppenabsatz und so verging die Zeit und Anna wuchs zu einem hübschen Mädchen heran.

Manchmal kamen die Fledermäuse vorbeigeflogen, um ihr das neueste aus der Welt zu erzählen.

Da gab es welche, die schwärmten in den schönsten Tönen von dieser bunten Welt: „Es ist so schön da

draußen, Anna! Bunte Wesen, die herumfliegen und sich Schmetterlinge nennen und seltsame farbenfrohe Gebilde, aus denen diese Schmetterlinge trinken. Eine Palette aus Farben, wie du sie auf keiner Malpalette findest. Wiesen und Felder und Wesen, die so aussehen wie du und mit den sonderbarsten Dingen und Stoffen geschmückt.“ Und sie ermunterten Anna, ihre Rüstung abzulegen und hinaus in die Welt zu gehen.

Doch da waren auch andere, die beschrieben die Welt da draußen als ein Ort der Gräuel: „Sei froh, dass du hier in deinem Turm in Sicherheit bist, zusätzlich geschützt durch deine dicke Rüstung. Da draußen gibt es Tiere und Wesen wie du, die sich gegenseitig töten und verletzen. Die Welt dort draußen ist ein so schlechter Ort und ihre Bewohner sind gefährlich für jeden!“ Und sie rieten Anna, niemals einen Schritt in die Welt da draußen zu machen. „Nur so kannst du dich schützen, Anna!“

Manchmal grübelte Anna darüber nach, warum die einen ihr nur Schönes erzählten und die anderen ihr nur Schreckliches, dann wieder überlegte sie, auf welche Gruppe sie wohl am besten hören sollte. So verging die Zeit ...

Eines Tages entdeckte Anna auf ihrem Tablett etwas Seltsames: etwas, was von innen heraus zu leuchten schien. Neugierig streckte sie die Hand aus und führte es zum Mund, bis ein wütendes Stimmchen sie anzischte: „He, spinnst du? Ich bin doch nichts zu essen!“

Verwirrt hielt Anna inne. „Aber was bist du denn dann?“

„Ich bin eine Wunschfee“, verkündete das kleine Wesen und strich ihr Kleid glatt und ordnete die Frisur. „Ich komme zu denen, für die es an der Zeit ist, neue Wege zu gehen und etwas zu wagen. Ich komme zu denen, die noch zu sehr verstrickt sind in ihrer Angst vor Neuem, um diesen Weg zu gehen. Also, Anna, was hindert dich daran, den Turm zu verlassen?“

„Meine Rüstung. Und was mir die Fledermäuse an schlimmen Dingen erzählt haben, die da draußen geschehen.“

„Ja, Anna, das Schlimme gibt es, da draußen, aber es gibt auch das Schöne und das wirst du nie kennen lernen, wenn du es nicht wagst, das Risiko einzugehen.“

„Aber wenn ich meine Rüstung ausziehe, dann bin ich so verletzlich!“

„Ja, Anna, aber diese schwere Rüstung verhindert auch, dass du das Schöne an dich heran lassen kannst. Willst du den Rest deines Lebens hier oben im Turm verbringen und darüber eine alte Frau werden, die nie gelebt hat? Oder willst du das Risiko eingehen und Leben entdecken? Du brauchst ja nicht nackt den Turm verlassen. Schau, du kannst dir einen Lederwanst anziehen. Leben ist endlich! Darum nutze es, jeden Augenblick davon.“

Und so kam es, dass Anna sich am nächsten Tag auf den Weg machte, trotz ihrer großen Angst, hinaus in die Welt und das Leben.

Nach einer so traumatischen Geschichte mit solchen schweren Folgen wie bei dir bedeutet es harte Arbeit zu lernen, sich ohne Schuldgefühle von anderen und ihren Bedürfnissen abzugrenzen und zu lernen, gut für sich selber zu sorgen und sich auszusöhnen mit sich und der Welt, danach endlich in Frieden zu leben, so gut es nur geht.

Um stabil zu sein und zu bleiben, musst du lernen, dein eigenes selbstbestimmtes Leben zu leben, auch und ganz besonders im Kontakt mit anderen Menschen.

Du bist ein Teil dieser Welt und somit auch ein Teil der Gesellschaft, kein isoliertes Wesen auf einem fernen Planeten.

Wo ist dein Platz? Wie viel Nähe kannst du leben? Wem in deinem Leben vertraust du? Gibt es in deinem Leben (bereits) gleichberechtigte vertrauensvolle Beziehungen?

Vertrauen muss sich entwickeln. Ganz langsam. So, wie es schon der Fuchs dem kleinen Prinzen erklärt hat. Vertrauen braucht seine Zeit.

Vertrauen in andere – und Vertrauen in dich selber.

Schreibübung:

Sich abgrenzen und dabei immer wieder hin schauen: Was geschieht? Reagiere ich, oder agiere ich? Lebe ich jetzt mein Leben und meine Gegenwart – oder das der anderen, das der Vergangenheit? Und wie weit habe ich das Gefühl, mir selber trauen zu können, mir vertrauen zu können?

Dialog mit Lisa:

Lisa: „Wenn ich mich von anderen abgrenze, von ihren Bedürfnissen und Erwartungen, dann fühle ich mich wie ein böses unartiges Mädchen, das bestraft werden muss und das Reue zeigen muss. Anfangs habe ich mich sogar selber geschlagen, wenn ich mich von jemandem abgegrenzt habe, wenn ich mich selber und meine Grenzen geschützt habe. In mir war so ein Chaos am Anfang und ich wusste gar nicht, was richtig ist und was falsch. Ich habe solche Probleme, mich abzugrenzen. Ich bin wie ein Schwamm, in den die Bedürfnisse und Erwartungen der anderen aufgesaugt werden ...“

- Es gibt eine Gegenwart und eine Zukunft, fern von Chaos und Zerstörung. Eine Gegenwart, in der du erwachsen handeln kannst, trotz Deiner Vergangenheit.

Lisa: „Aber ich habe doch kein Fundament, keine Basis. Ich habe kein Boden unter den Füßen. Ich stehe auf einem Teppich, auf einem fliegenden Teppich. Und würde mir jemand diesen Teppich unter den Füßen weg ziehen, dann würde ich in den Abgrund stürzen ...“

Schreibübung:

- Wenn es dir ähnlich ergeht: Schau für dich bitte hin, auf deinen Teppich, mache dich mit ihm ver-

traut. Was siehst du, was spürst du? Gibt es für dich Möglichkeiten, diesen Teppich zu sichern?

Dialog mit Lisa:

- Wo andere ein festes Fundament haben, weil sie in einer Umgebung aufgewachsen sind, in der sie mit Achtung und Respekt behandelt wurden und in der sie Liebe und Wertschätzung erfahren haben und wo sie gelernt haben, dass es wichtig ist, Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu akzeptieren, da hat man Deine Würde mit Füßen getreten und Dir so schlimme Dinge angetan, dass Du viele werden musstest. Was geschehen ist, das lässt sich nicht ungeschehen machen, und Deine Narben und Deine Geschichte werden Teil Deines Lebens bleiben. Aber heute stecken Deine nackten Füße nicht mehr in einem Stacheldraht, sondern sie stehen auf einem fliegenden Teppich, und die Wunden unter den Fußsohlen sind vernarbt. Verstehst Du, was ich Dir sagen möchte?

Lisa: „Du meinst, ich soll es wagen, die Welt zu entdecken und zu erobern? Du meinst, ich soll ausprobieren, wohin mich dieser Teppich tragen wird und wie weit ich auf ihm laufen kann? Du meinst, ich soll nicht auf der Stelle verharren, sondern mich ausweiten und das tun, was mir meine ganz eigenen Grenzen und Stärken und Fähigkeiten erlauben und wo-“

nach es in mir drängt und strebt, ohne mir von anderen hinein reden zu lassen bei diesem Abenteuer? Und ich soll alles auf diese Reise mitnehmen, was mir gut tut? Ich soll aufbrechen zu neuen Sternen und neuen Welten, trotz allem? Unbekannte Weiten, neue Horizonte, Abenteuer Leben? Trotz allem? Oder gerade deswegen?

- Du lebst! Und Du bist eine starke Frau. Sonst wärest Du jetzt nicht hier, an dieser Stelle! Und sonst würde es Dich jetzt nicht weiter ziehen, zum Licht, zu den Sternen. Glaube an Dich! Du bist einzigartig, und Dein Dasein ist ein Wunder. Andere haben ähnliches nicht überlebt, oder sie haben sich verloren, sind heute gefangen, in chemischem Nebel oder in ihrem ganz persönlichen Wahnsinn. Aber Du, einzigartige Frau, Du bist hier, und Du hast eine Reise angetreten. Deine Reise zu deinem eigenen Leben!!!

***Lisa:** Wo wird sie mich hinführen, diese Reise? Ich habe Angst und kann doch nicht zurück ...*

- *Diese Reise, sie führt Dich mehr und mehr zu Dir und Deinem eigenen Leben. Glaube an Dich – und an Dein Leben. Es ist ein Wunder, es ist Dein Leben, Deine Gegenwart. Unabhängig, was du heute noch an Folgen durch deine Geschichte hast. Deshalb: Carpe diem!*
-

Sternenfahrt

*Ich bin
eine Suchende.*

*Stolpernd
zwischen Steinen,
an denen ich mir die Knie blutig schlage
und die ich nicht erkenne.*

*Blind
für die Blumen,
die zwischen den Steinen wachsen
und die ich nicht erkenne.*

*Ich bin eine Suchende,
stolpernd
zwischen gestern und morgen,
unwissend,
was mein Heute ist.*

*Ich bin eine Suchende,
eine Person
in einem einzigen Körper,
mit dem Wissen um
Grauen, Wahnsinn, Überleben.*

*Ich bin eine Suchende,
die nicht weiß,
was es bedeutet,
gesund und erwachsen zu leben,
als eine Person*

in einem einzigen Körper.

*Wer hilft mir,
laufen zu lernen,
als eine Person in einem einzigen Körper?*

Wer gibt mir seine Hand?

Höhlentanz – eine Geschichte von Sabine Marya

In einer Höhle, fern von jeder Zeit, lebte einst ein kleiner Mann am Fuß des Ursuna- Sees, eines tiefen unterirdischen Sees.

Von Vollmond bis Neumond war es ein stilles Leben, in tiefer Dunkelheit. Doch so bald sich der Mond wieder zu füllen begann, wurde die Höhle von einem wundersamen Licht erhellt. Orange Wolkenschleier webten durch die Luft und die Höhle war erfüllt von sphärischen Klängen. Aus den Tiefen des Ursuna-Sees stiegen die Seefeen auf und tanzten, bis der Mond zu einer ganzen Scheibe wurde.

Fasziniert hockte der kleine Mann am Ufer des Sees und schaute ihnen voller Glück zu, wie sie sich aus der Materie Wasser lösten und in die Höhe schwebten, um zu tanzen.

Eines Tages entdeckte ihn Ilissa, eine der jüngsten Seefeen. Verwundert schwebte sie zu ihm und fragte: „Was tust du da?“

„Ich schaue euch zu.“, war die Antwort des kleinen Mannes. „Euch zuzuschauen, das ist mein größtes Glück!“

Erschrocken sah Ilissa ihn an. „Und wenn wir nicht tanzen, was tust du dann?“

„Dann putze ich die Höhle, schlafe und Sorge für Vorräte, damit ich die Höhle nicht verlassen muss, wenn ihr wieder mit dem Tanz beginnt! Und jeder Augenblick ist erfüllt mit Vorfreude auf euch.“

„Aber das ist doch kein Leben!“ rief Ilissa aus und rief entschlossen den Feenrat zusammen.

„Was geht mich das an!“ fauchte Mirinda, die jeden Augenblick des Lichtes ausnutzen wollte, um zu tanzen.

Melissa dagegen drehte sich kokett und klatschte in die Hände. „Wie wundervoll, dann brauche ich mich nicht mehr im Spiegel anschauen beim Tanzen, sondern kann mich in seinen Augen sehen!“ Auch sie wollte wieder davon schweben, um weiter zu tanzen.

So flog eine nach der anderen wieder zurück, bis Ilissa betrübt mit der weisen Mira zurück blieb. „Was soll ich denn nur tun?“, fragte sie mit Verzweiflung in der Stimme. „Man muss doch etwas tun können!“

„Tanze, Mädchen!“, riet ihr die weise Mira. „Ich weiß nicht, was dagegen sprechen soll, dass es für ihn ein Glück ist, uns zuzusehen, so wie es für uns ein Glück ist, in dieser Zeit ungebunden vom Wasser tanzen zu können. Doch wenn du es nicht aushältst, ihn da unten sitzen zu sehen, dann frage ihn, ob er mit dir zusammen tanzen will.“

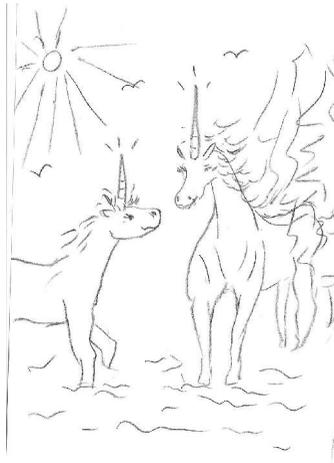
So kehrte Ilissa zu dem kleinen Mann zurück und streckte ihm ihre Hand entgegen. „Komm, lass uns gemeinsam tanzen.“

Aber der kleine Mann schüttelte nur mit dem Kopf und schlug seine Decke zurück. „Schau,“ sagte er. „Ich habe keine Beine. Doch wenn ich euch zuschaue, dann ist es mir, als ob sich mein Herz öffnet und meine Seele tanzt mit euch. Dann fühle ich mich so glücklich und leicht und lebendig.“

Da verstand Ilissa. Sie schwebte auf zur Höhe der Höhle und tanzte wieder, frei von der Sorge um den kleinen Mann, bis die Zeit reif war, dass sie zusammen mit den anderen in die Tiefe des Sees hinabtauchte, in die Stille des Zentrums.

Wellen wirbelten auf und im Rauschen des Wassers verstummte die Musik und das Licht erlosch.

Mit einem zufriedenen Lächeln im Gesicht schlief der kleine Mann ein.



Weißer Raum

Im Raum der Vergebung
öffne ich mich dafür,
nur das getan zu haben,
was mir möglich war.

Schuld und Scham aufgeben.
Und dem Gefühl begegnen
von Hilflosigkeit und Ohnmacht,
von Ausgeliefertsein und Angst.

Im Raum der Versöhnung
akzeptiere ich meine Grenzen,
meine Hilflosigkeit,
meine Ohnmacht.

Dem Dunklen tapfer
Licht entgegen setzen,
Kerzen anzünden,
den Sonnenstrahlen
Fenster und Türen öffnen.

Im Raum der Versöhnung öffne ich mich für
Licht
Heilung
Veränderung.

Begreifen:
Ich bin und war unschuldig.
Begreifen:

Ich hatte keine Kontrolle über das Geschehen.

Im Raum der Versöhnung
reiche ich mir die Hand.
Trotz allem, was die Täter getan haben.
Trotz allem, was ich nicht tun konnte.
Den Schmutz der Vergangenheit abwaschen,
der nicht mein Schmutz war.
Verbrennen,
was nicht mehr zu mir gehört.

Im Raum der Versöhnung
begreife ich:
Ich bin sauber,
trotz allem, was mir angetan wurde.

Baden in Licht,
einen Quilt nähen
aus dem Stoff der Vergangenheit,
Wunden vernarben lassen.

Im Raum der Versöhnung
bade ich in Licht,
bin offen
für Veränderung und Heilung.

Und ich bin willens,
es mit in mein Leben hinein zu nehmen
als etwas, was zu mir gehört.
Ich heile und ich verändere ...



Kapitel 9: Was wäre das schlimmste?

Für viele Frauen, die ich interviewt habe, war das schlimmste, was sie sich vorstellen konnten, wieder zu spalten, wieder auseinander zu fallen in einzelne Mosaikteile.

Doch zu spalten ist **nur** ein Überlebensmittel! Es ist wichtig, sich das immer wieder bewusst zu machen.

WICHTIG: Das schlimmste wäre demnach also nicht, erneut zu spalten, sondern wieder in eine so gefährliche Situation zu kommen, dass ein Aufspalten notwendig ist, um zu überleben.

Glas - ist zerbrechlich

Glück - ist zerbrechlich

Vertrauen - ist zerbrechlich

Liebe - ist zerbrechlich

Kinderseele - ist zerbrechlich

Leben auch ...

Deshalb:

Tue alles dafür, dass dein Leben so sicher und stabil wie nur möglich ist!

Trotzdem kann es manchmal geschehen, dass du durch äußere Umstände deine Stabilität verlierst oder dass dir etwas so Schlimmes widerfährt, dass du wieder aufspalten musst. Sollte das passieren, dann hole dir bitte unbedingt Hilfe und tue alles dafür, um dir zu vergeben und um wieder stabil zu werden!

Vergebung

Geschichte, Papier,
das verbrannt wurde,
in der Feuerschale.

Asche,
umwoben von einem Kranz
aus frischen Blättern,
Salbei, Minze, Rosenblüten.

Regenbogenfarben der Himmelsgeister,
die Verbindung schaffen
zwischen oben und unten.

Wir waren Überlebende.
Und heute sind wir
Gestalterin unseres Lebens.

Offen für Licht, Heilung, Veränderung.
Willens, das Licht anzunehmen
und Heilung und Veränderung
in meinem Leben heute umzusetzen.

Kraft und Stärke
begreifen
als Teil von mir.

Die große Schuld
wird nicht länger
Teil meiner Identität sein!

HEUTE!

Es ist – vorbei.

Jetzt ist es an der Zeit,
dass die alten Wunden heilen.
Und vernarben.

Jetzt ist es an der Zeit,
neue Türen zu öffnen.
Und neuen Anfängen zu vertrauen.

Ich habe überlebt.
Doch überleben macht nur Sinn,
wenn ich das Überleben verlasse,
mich distanzriere, von dem, was war.
Und neuen Anfängen vertraue.

Mir nicht mehr das Leben nehmen will,
sondern mein Leben nehme,
es annehme – und lebe,
mit meiner Geschichte,
mit meinen Narben.
Mit dem Wissen um das,
was Menschen angetan wird.
Mit dem Wissen,

dass es keine Gerechtigkeit gibt,
für die Überlebenden.
Aber die Chance zu leben,
trotz allem, was war und ist.

Weil: Es ist vorbei!!!

Achtung, das folgende Interview kann triggern!

Es geht hier um die Gewalterfahrungen einer Frau, nachdem sie zu einer Person zusammen gewachsen war. Durch diese Gewalterfahrungen musste sie erneut spalten, um zu überleben.

Ihr Interview endet mit den Worten: *„Das Spalten war ein Überlebensmuster, dem ich verdanke, dass ich heute noch am Leben bin. Ich hätte das alles sonst nicht überlebt. Und ich weiß: in Extremsituationen kann es mir wieder passieren. Aber das ist nicht das schlimmste. Nicht mehr.*

Das schlimmste wäre zu sterben oder wahnsinnig zu werden. Die Fähigkeit, in Lebensgefahr zu spalten, hat mich gerettet. Und ich weiß, dass sie es wieder tun könnte ... mich retten ...

Wenn ich aus tiefstem Herzen zu mir Ja sagen will, dann muss ich auch zu meiner Fähigkeit ja sagen, aufspalten zu können.“

Das Interview ist zu deinem Schutz **rot gekennzeichnet.**

Wenn du das Interview nicht lesen möchtest: bitte weiterblättern!

M.: „Kurz nachdem ich eine Person geworden war, da hab ich geglaubt: das schlimmste, was mir passieren könnte nach allem, das wäre, wenn ich wieder auseinanderbreche, wenn ich meine Gesamtheit wieder verliere und mich erneut aufsplintern würde in viele Personen. Ich war davon überzeugt, dass das ein ganz schlimmer Rückfall wäre. Niemals wieder wollte ich zulassen, dass ich mich aufspalte, dass ich mich wieder selber verletze, ich wollte alles dafür tun, um meine Einheit zu wahren. Ich war viele, und jetzt bin ich eine, und ich habe verdammt hart dafür gearbeitet. Von Jahr zu Jahr fühlte ich mich sicherer, und schließlich wagte ich sogar, mich auf eine Beziehung einzulassen. Ich war eine gesunde Frau, davon war ich überzeugt, und mir konnte das Chaos von damals nicht wieder passieren. Darauf würde ich schon aufpassen... Das Aufspalten, so hatte ich geglaubt, ist ein bewusster Vorgang, wenn frau erst einmal eine Person geworden ist. Ein Vorgang, so, wie es AlkoholikerInnen passiert, die wieder zur Flasche greifen. Dabei habe ich aber etwas nicht bedacht: wenn eine bis dahin trockene AlkoholikerIn wieder zur Flasche greift, dann ist das eine gezielte Aktivität. Erst wird die Entscheidung gefällt, wieder zu trinken, dann wird sich der Alkohol besorgt, dann wird getrunken. Mit dem Aufspalten ist das aber ganz anders: Das geschah einfach in Extremsituationen, die wir sonst als Kinder nicht überlebt hätten oder die uns wahn-sinnig gemacht hätten. Da kann ich nicht erst einmal

loslaufen und mir eine Packung Dissoziation kaufen, die ich einschmeiße, das passiert. Und es rettet mich.

Es ist ein verinnerlichtes Überlebensmuster, eine kreative Fähigkeit zu überleben, und diese Fähigkeit ist in uns gespeichert, lebenslänglich. Letztes Jahr bin ich zweimal in eine solche Extremsituation geraten: Ein Mann hat mit mir geschlafen, obwohl ich vorher mehrere Male <Nein!> gesagt habe.

Beim ersten Mal hat er mich vorher mehrere Male gefragt, ob ich mit ihm schlafen will und ich habe immer wieder verneint. Dann stand ich am Kleiderschrank und wollte mich umziehen und plötzlich stand er hinter mir, seine Finger drangen in meine Unterhose, in meine Muschi. Ich war für einen winzigen Moment wie gelähmt, völlig erstarrt, und gleichzeitig spürte ich, wie ich verschwinde, wie ich bemerkte: Mich gibt es jetzt gar nicht mehr. Es war Elisabeth, die Hure, die mit ihm geschlafen hat, die sich bewegt hat unter ihm, bis es vorbei war. Und er hat nichts davon gemerkt, dass er gar nicht mit mir geschlafen hat, sondern mit einer Fremden. Sie ließ ihn kommen, tat dann so, als ob sie selber einen Orgasmus hatte und rollte sich dann von ihm weg, denn sie ertrug die Nähe und den Männerkörper nicht mehr auf sich, wenn sie ihren Job erledigt hatte.

Danach ging Elisabeth sofort unter die Dusche, um das eklige Zeug von sich abzuwaschen. Sie hasste ihren Job, aber sie machte ihn gut. Und hinterher musste sie duschen, alles abwaschen, einen anderen Geruch bekommen ... Hinterher nahm sie die Na-

gelschere und ritzte blutige Streifen in den Oberschenkel der Frau, bis sie verschwand und ich wieder da war. Das Blut hat mich zurück geholt.

Das Blut hat Elisabeth fort getragen, in einen Raum, in dem sie saß und wartete, bis es wieder geschah. Auch da hatte ich mehrmals <Nein!> zu ihm gesagt, und es hat nichts geholfen. Plötzlich war sein Mund an meiner Brust, und dann drang er in mich ein. Es geschah genau so wie beim letzten Mal. Ich verschwan, und Elisabeth tauchte wieder auf und übernahm. Wieder schien der Mann nicht zu bemerken, dass er mit einer fremden Frau schlief. Er sah nur den nackten Körper, der unter ihm lag und den er kannte. Er sah nicht diese große, schlanke, blonde Frau in ihrer Hurenkleidung, die in Wirklichkeit unter ihm gelegen hat. Oder hat er doch etwas gemerkt?

Auf jeden Fall fragte er hinterher: <War das in Ordnung, dass ich mit Dir geschlafen hab?> - Selbstverständlich sagte Elisabeth >Ja.> Herrje, sie hat nur ihren Job gemacht. Und dann rollte sie von ihm weg und verschwand ins Bad. Duschen und ritzen, bis ich wieder zurück kommen konnte.

Ich hätte diese beiden Male nicht überlebt. Hätte der Mann das mit mir gemacht, ich wäre entweder wahnsinnig geworden oder ich hätte mich umgebracht – oder beides. Davor habe ich immer geglaubt, das schlimmste, was mir passieren könnte, das wäre, dass ich mich wieder aufspalte in viele. Ich war schon seit über drei Jahren eine Frau gewesen. Und bis zu dem Zeitpunkt war ich davon überzeugt gewesen, dass das auch für immer so bleiben müsste.

Heute sehe ich das nicht mehr so.

Meine Freundin sagt, dass der Mann mich vergewaltigt hat. In der Klinik haben sie das auch zu mir gesagt. Ich weiß das gar nicht so genau. Elisabeth hat ja mitgemacht. Aber ich hab doch vorher ganz deutlich <Nein> gesagt. Aber Elisabeth hat sich ja nicht gewehrt, die hat einfach ihren Job gemacht. Aber ich hab doch vorher <Nein> gesagt zu dem Mann, mehrere Male. Hätte Elisabeth sich wehren müssen? Aber das kann sie doch gar nicht, es ist ihre Aufgabe, die Hure zu sein. Und die war sie in dem Moment.

Und dann frage ich mich wieder: Warum hat er das getan? Warum hat er nicht auf mein <Nein> gehört? Er hat doch gesagt, dass er mich liebt. Wie mein Vater. Der hat das auch immer gesagt, und dann hat er das getan. Warum? Warum tun Männer so was? Heißt Liebe, dem anderen weh tun zu dürfen, jedes Recht der Welt zu haben, den Körper zu benutzen? Heißt Liebe, dass es macht, dass kleine Mädchen verschwinden müssen, dass neue Personen entstehen müssen, um so etwas zu überleben? Heißt Liebe, dass Frauen, die einmal viele gewesen sind, sich wieder auflösen müssen, wenn ihr <Nein!> von einem Mann nicht akzeptiert wird? Nein, das ist nicht Liebe, das ist Missbrauch, das ist das Benutzen eines fremden Körpers und das Verletzen einer verletzten Seele! <Das ist mein Körper, und er gehört mir. Niemals und unter keinen Umständen irgend jemand anderem. Und ich brauche mich niemals berühren zu lassen, es sei denn, ich will es.> sagt Abby in dem Buch <Liebste Abby>.

Warum hat er das getan? Obwohl ich vorher <Nein> gesagt habe? Als Kind habe ich nie <Nein> gesagt. Deshalb habe ich immer geglaubt, dass es meine Schuld war. Meine Oma hat sogar irgendwann zu mir gesagt: Du hast dich ihm ja immer auf den Schoß gesetzt. Also war das Kind schuld? Meine Therapeutin sagt: Nein, der Mann. Er hätte das nicht tun dürfen, kein Mann darf ein Kind missbrauchen, auch nicht, wenn es sich zu ihm auf den Schoß setzt. Kinder sind unschuldig. Sie wollen Liebe, aber keinen Sex! Und wie ist es bei der Frau? Der Mann hat ja vielleicht gar nichts gemerkt, als die andere unter ihm lag. Ist die Frau selber schuld? Aber sie war ja gar nicht mehr da, als es geschah. Ist die Frau trotzdem selber schuld, weil sie hätte bleiben können und sich wehren können? Also ist die Frau schuld? Meine Therapeutin sagt: Nein, der Mann. Er wußte Bescheid, über dich und deine Vergangenheit. Er hätte das nicht tun dürfen. Er hätte dein Nein akzeptieren müssen, schon nach der ersten Frage. Und die Frau ist aus der Situation raus gegangen, weil sie überleben musste. Sie wollte nicht verrückt werden oder sterben, und deshalb musste sie sich retten. Das Verschwinden, das Aufspalten war ihre einzige Rettung. Das war für sie eine Extremsituation, wie damals, als sie ein kleines Mädchen gewesen war und der Vater so schlimme Sachen mit ihr gemacht hat. Anfangs habe ich mich so geschämt, dass mir das passiert ist: der Übergriff des Mannes, mein Verschwinden, das Auftauchen von Elisabeth, das Ritzen der Haut.

Der letzte Vorfall liegt jetzt ein halbes Jahr zurück. Inzwischen habe ich es geschafft, mich von ihm zu trennen und ich will ihn nie mehr sehen, ich habe begriffen, wie gefährlich das für mich ist, wenn ich mit einem Grenzüberschreiter zusammen bin. Ich bin in bestimmten Situationen nicht in der Lage, mich zu wehren, deshalb müssen die Menschen um mich herum so achtsam sein, dass sie auf mein erstes „Nein“ sofort reagieren.

Ich bin jetzt wieder eine Frau, aber meine Stabilität ist völlig angeknackst. Seit zwei Wochen verheilen meine mir seitdem selber zugefügten äußeren Wunden. In mir hat sich ein Abgrund aufgetan, meine Seele ist eine einzige Wunde. Ich fühle mich so verletzt, so verletzbar.

Für mich ist es heute nicht mehr das schlimmste, dass ich mich wieder aufgespalten habe oder dass ich wieder zurück gefallen bin in das Schneiden. Für mich war es das schlimmste, dass meine Grenzen so schlimm missachtet und verletzt wurden, dass ich mich auflösen, dass ich verschwinden musste. Für mich war es das schlimmste, was sie mir angetan haben, dass sie mir mein Fundament zerstört haben, damals, als ich Kind war – und jetzt meine schwache Stabilität.

Ich habe nur reagiert. Damals – und vor einem halben Jahr. Ich wollte nicht verbrennen... wollte nicht am lebendigen Leib verbrennen ... Wenn wir uns an einer heißen Flamme verbrennen, dann ziehen wir die verbrannte Hand doch auch schnell zurück, ohne zu überlegen und warten nicht, bis die Hand schwarz

und verkohlt ist, weil wir erst lange überlegen müssen. Das Zurückziehen der Hand passiert einfach – ein lebensrettender Reflex. Und so ist es auch mit dem Aufspalten ... Elisabeth, die Hure, sie hat mich vor einem halben Jahr gerettet, bevor meine Seele verbrennen würde, bevor es für mich keine Rettung mehr geben würde. Heute kann ich ihr sagen: Danke! Danke, dass du bei mir warst und für mich diese schreckliche Zeit ausgehalten hast, dass du an meiner Stelle die Beine breit gemacht hast.

Heute weiß ich, dass es viele, viel schlimmere Dinge auf dieser Welt gibt als in Extremsituationen zu spalten und in alte Verhaltensweisen zurück zu fallen. Auch, wenn ich jetzt wieder zu einer Person geschmolzen bin, so bleibt in mir doch das Bewusstsein, dass ich viele war und dass ich das in Lebensgefahr wieder werden könnte. Das Spalten war ein Überlebensmuster, dem ich verdanke, dass ich heute noch am Leben bin. Ich hätte das alles sonst nicht überlebt. Und ich weiß: in Extremsituationen kann es mir wieder passieren. Aber das ist nicht das schlimmste. Nicht mehr.

Das schlimmste wäre zu sterben oder wahnsinnig zu werden. Die Fähigkeit, in Lebensgefahr zu spalten, hat mich gerettet. Und ich weiß, dass sie es wieder tun könnte ... mich retten ...

Wenn ich aus tiefstem Herzen zu mir Ja sagen will, dann muss ich auch zu meiner Fähigkeit ja sagen, aufspalten zu können.“

Königin des Lebens - ein Märchen

Es war einmal, vor langer Zeit in einem fernen Land, in das niemals ein Strahl der Sonne gelangte, dass der König sein kleines Mädchen in einem dunklen Verlies gefangen hielt, um es fern von den Gesetzen des Landes zu quälen und um ihm schlimme Dinge anzutun. Die Königinmutter sah tatenlos zu, und auch der Hofstaat verschloss die Augen vor dem Leid des Mädchens.

Das Mädchen ahnte nicht, dass es in Wirklichkeit eine kleine Prinzessin war. Lange Jahre glaubte das kleine Mädchen sogar, dass dieses Leben im Verlies mit dem Vater als Folterknecht ihr Schicksal war. Der König machte ihr gar weis, dass es ihre eigene Schuld war, dass der Vater ihr diese entsetzlichen Dinge antat und dass alle Väter so sind. Tag um Tag wurde das Leben des kleinen Mädchen schlimmer, und schließlich splitterte sich ihr eigenes Leben und Sein mehr und mehr auf, um dieses Grauen weiter überleben zu können. Das Grauen hörte auch nicht auf, als das Mädchen älter wurde, und so floh das Mädchen schließlich und bestieg in Todesangst einen verwundeten geflügelten Drachen. Mit diesem floh das Mädchen auf eine einsame Insel, wo sie den Drachen gesund pflegte und für ihn sorgte, und dafür

beschützte er sie vor dem bösen König. So lebte das Mädchen viele Jahre bei dem Drachen, ohne sich zu wehren gegen den feurigen Atem, den der Drache ihr Tag für Tag ins Gesicht blies und dabei Wunden auf ihrer dünnen Haut hinterließ.

Das Mädchen bekam von dem Drachen einen wunderschönen Sohn, an dem sie sich sehr freute, bis eines Tages der Drache seinen feurigen Atem auch dem Sohn ins Gesicht blies und dort seine blutigen Spuren hinterließ. Da packte das Mädchen ihr Kind und floh mit ihm in den Zaubergarten zu einer guten Fee, die ihr half, das Böse der Vergangenheit hinter sich zu lassen und die Angst vor dem bösen König und dem Drachen zu verlieren. In dem Zaubergarten heilten die Wunden der Vergangenheit, und die Splitter fügten sich wieder zusammen zu einem Ganzen. Aus dem Mädchen war eine wunderschöne Prinzessin geworden.

So lebte die Prinzessin mit ihrem Kind glücklich in diesem Garten, bis eines Tages ein wunderschöner Prinz in den Garten geritten kam, in dessen Liebenswürdigkeit und Schönheit sich das Mädchen sogleich verliebte, und der Prinz verliebte sich in die Prinzessin.

So heirateten die beiden und zogen gemeinsam in das wunderschönste Märchenschloss.

Hier lebten sie glücklich und zufrieden, nicht bis an ihr Lebensende, sondern für eine ganze Weile, bis eines Tages der böse Dämon wieder Besitz von dem schönen Prinzen nahm, wie schon einmal vor vielen, vielen Jahren. Dieser Dämon war sehr mächtig, und

so geschah es, dass der Prinz das schöne Drachenkind schlug und anschrie, bis die Prinzessin bitterlich weinte und den Prinzen bat, den Dämon in sich zu besiegen. Der Prinz strengte sich gewaltig an, und es gelang ihm, den Dämon nach einem schlimmen Kampf wieder aus seinem Körper zu verjagen.

Nun waren der Prinz, die Prinzessin und der schöne Drachensohn eine Weile sehr glücklich miteinander und hatten einander sehr lieb.

Aber eines Tages geschah etwas ganz Furchtbares: der Dämon war in der Körper des Prinzen zurückgekehrt, und seine Macht war inzwischen viel größer als je zuvor geworden. So begann für alle eine schreckliche Zeit, in der der vom Dämon besetzte Prinz Angst und Schrecken im Märchenschloss verbreitete und der Prinzessin schlimme Dinge antat, so, wie damals der Vater.

In der Prinzessin zerbrachen das Vertrauen und das Glück, und wieder zersplitterte ihr Leben, so schlimm, dass auch die guten Feen nicht mehr helfen konnten. Und der Dämon in dem Prinzen verbreitete weiterhin Angst und Schrecken, dass das ganze Märchenschloß bei jedem seiner Schritte erzitterte. Eines Tages ging ein alles vernichtendes Feuer von dem Prinzen aus, das das Märchenschloß verschlang und schon nach der Prinzessin und dem verängstigten Drachenkind griff.

Mit letzter Kraft floh die Prinzessin mit ihrem Drachenkind in eine feste Burg. Die große Burgherrin zog die Klappbrücke hoch, und so waren die Prinzessin und das Drachenkind endlich in Sicherheit.

In der Sicherheit der Burg fügten sich die Splitter in der Prinzessin wieder zusammen zu einem Ganzen, aber noch lange Zeit zitterte sie vor Not und Angst, und sie hatte schreckliche Träume, aus denen sie weinend erwachte. Es war schlimm, so schlimm gewesen, und die Prinzessin war völlig fassungslos: Warum tun sie so etwas Schlimmes, die Dämonen und die Könige? Noch immer war ihr Körper übersät von Wunden, und ihre Haut war dünner geworden als je zuvor.

„Was wird nun aus dem Prinzen?“ fragte die Prinzessin eines Tages.

„Das darf jetzt nicht deine Sorge sein!“ antwortete der weise Zauberer. „Ihm kannst du nicht helfen, ganz im Gegenteil du musst lernen, dich vor Menschen wie ihm zu schützen, die nicht deine Grenzen und die deines Kindes achten. Der Prinz muss es aus eigener Kraft schaffen, den Dämon in sich für immer los zu werden. Aber du kümmere dich jetzt um die Sicherheit von dir und deinem Kind. Hilf mit, dass deine schlimmen Wunden heilen - und lerne, Königin deines Lebens zu werden und dich selber glücklich zu machen, trotz Deiner Narben und trotz deiner dünnen Haut ...“

Und so lebten die Prinzessin und ihr Kind lange Zeit unter dem Schutz des Zauberers und der Burgherrin in der Sicherheit der Burg.

Bis es eines Tages so weit sein wird, dass sie die Klappbrücke hinunterklappen und hinaus reiten kann, in ihr Leben...

Lichtwege

Uns selber und anderen
die Botschaft verkünden,
dass es Gutes gibt, trotz allem,
dass es Flügel und Licht und Liebe gibt,
trotz allem, was war,
Gutes, das uns trägt
durch die dunkle Nacht.



Kapitel 8: Was wäre das beste?

Regenbogenbrücke

*Eine Brücke bauen -
zwischen Verzagen und Hoffen,
zwischen Schmerz und Trost,
zwischen Trauer und Heilung,
zwischen Verletzung und Loslassen,
zwischen Nacht und Sonnenaufgang,
zwischen Gestern und Morgen,
zwischen Angst und Mut,
zwischen Misstrauen und Vertrauen,
zwischen Verwundung und Vernarbung,
zwischen Dunkelheit und Licht,
zwischen Trostlosigkeit und Freude,
zwischen Erstarrung und Liebe,
zwischen Tod und Leben,
zwischen Enttäuschung und Zuversicht,
zwischen Schwere und Leichtigkeit.*

*Neue Wagnisse eingehen,
bunte Farben
aus Licht, Liebe und Leben wählen,
Begegnungen
auf dem Regenbogen wagen.*

Vielleicht hast du früher gedacht, das beste wäre, tot zu sein? Vielleicht überrollt dich auch heute noch immer in Wellen Todessehnsucht oder sie ist dein ständiger Begleiter?

Vielleicht kannst du aber trotzdem in dir die Idee entwickeln, dass etwas ganz anderes das beste wäre?

Zum Beispiel:

**So gut wie nur möglich LEBEN,
trotz allem, was war und ist.**

Anfangs mag dir das vielleicht unmöglich oder sogar undenkbar vorkommen. Trotzdem: das beste wäre, dass du dein Leben so gut wie nur möglich lebst mit so viel an Stabilität wie in deiner jetzigen Lebenssituation für dich machbar.

Auch, wenn sich nicht alles so entwickelt hat, wie du es dir gewünscht und vorgestellt hast.

Du hast überlebt – und deine Therapiearbeit soll nicht nur dazu beigetragen haben, dass dir dieses Wunder gelungen ist, sondern dir auch dabei helfen, ein lebendiges, schönes Leben zu leben. Trotz allem, was war und ist! Auch, wenn es sich in manchen Bereichen auch noch heute von dem deiner Nachbarn unterscheiden mag ...

Eleena: Für mich war es so, dass ich in der Klinik gesagt habe: Wenn ich erst eine Person bin, dann habe

ich endlich ein normales Leben, wie die ganzen Normalos, dann ist endlich alles vorbei!

Doch mein Therapeut hat bedauernd den Kopf geschüttelt: So sehr ich Ihnen das auch wünsche, aber es tut mir leid: Nein, Sie werden irgendwann ein gutes Leben haben, wenn Sie diesen Weg weiter beschreiten, doch es wird immer ein Leben sein, das anders sein wird als das eines Normalos. Ihnen ist etwas so Furchtbares angetan worden, das ist so, als ob einem durch ein schweres Unglück die Beine abgefahren werden. Nie wieder werden Sie Marathon laufen können wie andere mit beiden Beinen.

Sie werden sicher lernen, mit Prothesen zu gehen, es wird gute und schlechte Tage geben und an den schlechten Tagen werden Sie vielleicht nicht einmal in der Lage sein, mit den Prothesen zu gehen, weil die Stümpfe wund und entzündet sind. Sie müssen immer gut aufpassen, auf sich und auf Ihre Stümpfe. Doch es ist ein Leben und es kann trotz allem gut sein und deshalb will ich Sie ermutigen, es zu wagen. Auch, wenn Ihre Möglichkeiten und Ihre Belastbarkeit nicht so sein werden wie die eines Menschen ohne so schreckliche Erfahrungen! Sie haben eine ganz andere Messlatte und werden immer besonders auf sich aufpassen müssen, damit Sie stabil bleiben und nicht wieder auseinander fallen!

Für mich war es erst einmal nur schrecklich, was er da gesagt hat, doch dann habe ich schließlich begriffen, dass ich – trotzdem! – LEBEN kann! Und dafür bin ich so dankbar! Seit vielen Jahren gehe ich jetzt schon den mühsamen Weg der Heilung – und es

lohnt sich, denn ich spüre heute neben allem Schwestern auch Hoffnung und das Vernarben meiner Wunden und Lebenswillen und Lebensfreude. Es ist gut, dass ich jetzt eine Person bin, dass ich endlich anfangen zu leben und für mich wäre es das beste, wenn es so weitergehen würde!

Madeline: *Anfangs war es für mich schwer gewesen, mich damit abzufinden, kein normales Leben zu führen, wie Menschen ohne diese Geschichte, dass ich immer ein Stück weniger belastbar bleiben werde und mit den körperlichen Folgen der Gewalt irgendwie klar kommen muss, doch heute hat sich das verändert, ich habe meinen Frieden geschlossen, ich lebe heute tatsächlich, was ich immer noch als Wunder empfinde - und ich lebe meistens sogar inzwischen gerne. Für mich wäre es das beste, noch einige gute Jahre zu haben, mit meinem Mann und meinen liebsten Menschen um mich herum. Ich bin froh und dankbar, dass ich nicht nur überlebt habe, sondern dass ich heute lebe.*

In vielen Bereichen war dein Leben anstrengend gewesen, viel anstrengender als das Leben von Menschen ohne derartige Gewalterfahrungen. Ein solches Leben kostet viel mehr Kraft und Energie.

„Wie eine Kerze, die an zwei Enden gleichzeitig abgebrannt, bis man den einen Docht endlich ablö-

schen konnte, damit die andere Seite langsam weiterbrennen kann ... Meine Kerze brennt nun weiter und ich muss sie gut beschützen, damit das Licht langsam weiter brennen kann.“ Dieses Bild hat eine Betroffene in unseren Gesprächen benutzt. Es macht sehr deutlich, wie unnormal die Vergangenheit gewesen ist und wie viel an Energie damit verbraucht wurde, dass die Kerze schneller abgebrannt ist als eine normal angezündete.

Das Leben „danach, wenn frau nicht mehr multipel ist“, ist leider nicht „nur ein Prozess“, der dann fast wie von alleine folgt, sondern manches an Heilungsarbeit beginnt erst jetzt. Rückschläge sind möglich, auch und besonders an diesem Punkt.

Die Narben der Vergangenheit lassen sich nicht einfach abstreifen wie eine zu eng gewordene Schlangenhaut. Nein, statt dessen geht es darum zu lernen, mit diesen Narben zu leben und sie so ins Leben zu integrieren, dass das Leben lebenswert ist, trotz allem.

Engelsgeflüster

Engelschwingen, die uns tragen
In eine neue Welt.
Wo Licht und Liebe Zuhause sind.

Engelschwingen, die uns begleiten
Auf dem Weg in ein Heute,
das Leben verheißt.

Engelsschwingen,
die uns behüten
in Dunkelheit und Schmerz.

Anfangs ist der Weg schwer und du wirst vielleicht noch vieles lernen müssen, um gut für dich und deine Sicherheit sorgen zu können und dich so anzunehmen, wie du bist.

Doch wenn deine Wunden vernarbt sind, wenn du ein gutes unterstützendes Umfeld hast und wenn dein Außen sicher ist, dann hast du gute Voraussetzungen dafür, dass diese Idee zu deiner Wirklichkeit werden kann!

Für diesen hoffnungsvollen Weg der weiteren Heilung wünsche ich dir alles Gute, viel Kraft und Mut!

Sabine Marya

Heute:

Es wird nie mehr alles gut werden.

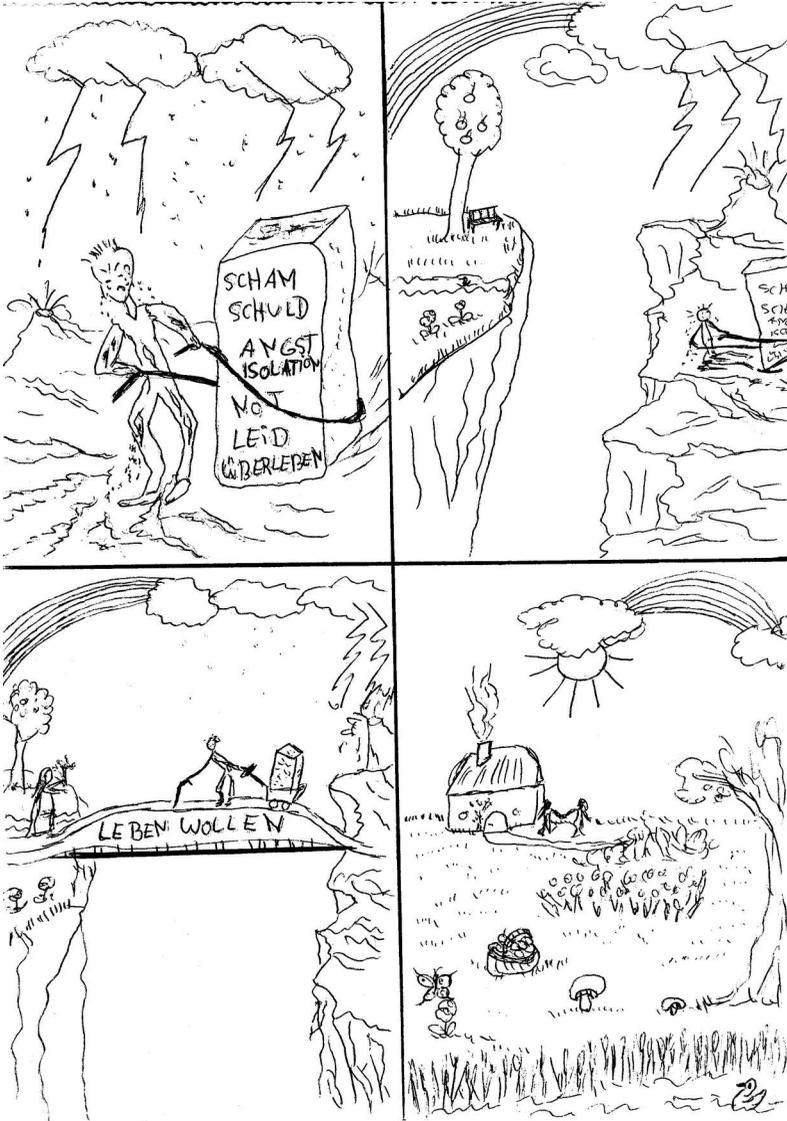
Und doch –

122

Ist alles gut geworden!

Danke, dafür!

„Wege der Heilung“ – von Leah Nadine



Kapitel 11: Wege der Heilung – von Leah Nadine

Meine Therapeutin hatte in jener Stunde zu mir gesagt: „Der Sinn der Heilung ist, wach zu sein und sein Leben zu leben, nicht bei lebendigem Leib zu sterben! Das Problem ist nicht, dass ihr als Kind so gute Schutzmechanismen hattet. Das Problem ist, zu begreifen, dass es heute nicht mehr nötig ist, sich ihrer zu bedienen zu müssen und sich ihrer jetzt als Erwachsene nicht mehr zu bedienen.“

„Der erste Schritt“, sagte meine Therapeutin, „war, dass ihr euer Viele- Sein akzeptieren und annehmen gelernt habt. Dann war es wichtig, dass ihr euch gegenseitig kennen lernt, dass ihr erkennt, wen es alles gibt. Darauf folgt, teilweise parallel dazu, dass ihr beginnt, euch aufeinander einzulassen, aufeinander zu gehen. Dann konntet ihr gemeinsam entscheiden, wie euer weiteres Leben aussehen soll, was für eine Zukunft ihr für euch planen könnt, was machbar ist, wie weit ihr auch dafür aneinander annähern wollt, zu einer Person zu werden. Jetzt geht es darum, leben zu lernen, Wünsche zu entwickeln und sie zu verwirklichen, sich eine eigene selbst bestimmte Existenz auf zu bauen.“

Alles, was meine Therapeutin sagte, klang so fremd, wie von einem anderen Planeten. Und doch weckte es in mir Sehnsüchte und Vorstellungen, wie es werden könnte. Und Hoffnung, dass es Sinn machen kann, sich ein zu lassen, auf den weiteren Prozess der Heilung.

„Es ist ein langer und schmerzlicher Weg, der euch bevor steht, und es wird manches Mal schwer sein.“

hat sie damals gesagt. „Aber in dir ist die Kraft, das zu schaffen. Ihr habt so viel Schlimmes überlebt, und deshalb werdet ihr es auch schaffen zu heilen. Und ich möchte euch gerne auf diesem Weg meine Unterstützung und Hilfe anbieten. Es wäre utopisch zu glauben, dass wir mit der Therapie bald durch sind, wenn wir uns weiterhin nur einmal die Woche für ein bis zwei Stunden treffen. Ich bin davon überzeugt, dass wir viel mehr Zeit dafür benötigen! In ein paar Jahren können wir es dann geschafft haben.“

„So lange? Warum?“ Ein Schmerz bahnte sich seinen Weg nach oben. „Das ist so ungerecht!“ Meine Therapeutin nickt. „Das finde ich auch!“

Damals hatten wir eine innere Landkarte erstellt.

Verschiedene Namen standen auf dem Blatt: Myriam, Annabell, Lola, Jimmy, Mangananinni, Florence, Pam, Drahtseilclown, John, Lona, Light, Play, Manfred, Gaby, Nadja, Jana, Tina, tinchen.

Zu jedem Namen gehörte eine Geschichte. Zu jedem Namen gehörte ein Trauma. Und es hat seine Zeit gedauert, bis die Karte vollständig war.

„Wie schlimm muss es gewesen sein!“ sagte ich anfangs immer wieder.

Meine Therapeutin sagte dann jedes Mal: „Es war schlimm! Sonst hättet ihr diesen Weg nicht wählen müssen! Das geht über das Normale weit hinaus! Ihr wart in Lebensgefahr, so viele Male!“ Ihre Parteilichkeit tat gut. Aber es machte mir auch immer wieder das Ausmaß dessen deutlich, was geschah.

Es tat weh. So sehr weh, sich das Ausmaß an zu schauen, zu begreifen.

Es war nicht zu begreifen. Es war so unfassbar, so unvorstellbar!

„Glaubst du nicht, dass ich mir das alles nur ausgedacht habe, dass ich nur phantasiere?“

Und meine Therapeutin schüttelte immer wieder mit dem Kopf. Sie zeigte auf die Narben am Arm der Frau.

„Diese Narben sprechen eine deutliche Sprache. Wo so viel Selbstverletzung war, da war auch ganz viel Verletzung. Diese vernarbten Wunden hier, das ist ein Teil eures Verbandes. Die Wunden haben einen Sinn. Sie sind der Schrei der verletzten Seele. Keine Frau verletzt sich nur so, aus Spaß! Und dann die Spaltung in so viele Persönlichkeiten. Es muss etwas sehr Grausames geschehen, bevor ein Kind zu diesem Überlebensmittel greifen muss!“

Manchmal wünschte ich mir, dass die Therapeutin sagte: „Das hast du dir ausgedacht!“ Oder: „Das hast du dir bestimmt nur eingebildet!“ Aber die Therapeutin sagte es niemals.

Sie schaute hin, anfangs mit den Innenpersonen zusammen, die es wagten, etwas zu erzählen, von früher.

Heute mit mir alleine. Mit mir alleine, wie das klingt. Wie eine Verheißung, wie ein Traum, wie eine Lüge?

So viele Scherben. Wie sollte daraus jemals etwas Neues entstehen? hatte ich anfangs immer wieder gedacht.

Was bin ich denn? Wer bin ich denn, bis auf diese Scherben, dieses Scherbengerüst?

Doch allmählich begann ich zu begreifen: Es gibt doch noch etwas anderes als Grauen und Wahnsinn und Angst und Verzweiflung und Alpträume auf dieser Welt. Es gibt auch bunte Wiesen und Schmetterlinge, den Geruch nach Frühling. Kinderlachen. Musik!

Danke, dass ich auch das erleben darf!

Danke, dass es auch Hoffnung und Schönes gibt.

Danke, dass ich anfangen darf zu leben!

Ich spüre das Wachsen von Kraft und Stärke in mir. Ich bin in Sicherheit. Seit ein paar Tagen schon habe ich keine Alpträume mehr - und abends lege ich mich ins Bett und kann einschlafen. Was für ein neues Lebensgefühl!

Kleines Mädchen, Tinnen, jetzt kann dich niemand mehr verletzen, so, wie damals! Kleines Mädchen, du bist nicht mehr alleine. Wir beschützen dich.

Lächelnd beobachte ich von meinem Fenster aus den tanzenden Reigen eines Meisenpaares.

Ich muss immer gut auf mich aufpassen.

Ich passe immer gut auf mich auf!

Kinderlachen. Zärtlichkeit in Lumpen.

Es ist meine Arbeit: Ich muss lernen, mir in diesem Körper eine gute Mutter zu sein. Ich muss lernen, gut für mich zu sorgen!

Niemand kann für uns die Mutter und der Vater sein, die wir nie hatten und die wir uns so sehr gewünscht

haben. Ich bin dabei zu lernen, mich selber zu bemuttern.

„Heilung und Wachstum“, sagte meine Therapeutin, „finden spiralenförmig statt. Wenn eine Ebene verlassen wurde, beginnt die Heilung auf der nächsten Ebene. Wir heilen und wachsen immer weiter. Aber im Laufe der Zeit verheilen die alten Wunden, sie vernarben und verblassen. Es wird immer leichter, mit ihnen zu leben, und sie werden immer öfter vergessen. Du wirst dich zusehends der Gegenwart und Zukunft zuwenden, nachdem du begriffen hast, was geschehen ist und warum ihr viele werden musstet. Das Leben verändert sich. Die Narben bleiben zwar, aber sie spielen im eigentlichen alltäglichen Leben kaum mehr eine Rolle, wenn du gut auf dich und deine Grenzen acht geben wirst. Nur gelegentlich wirst du dich noch daran stoßen, und dann wird es weh tun. Aber der Schmerz wird zunehmend abnehmen, und das wirkliche Leben der Gegenwart wird zusehends farbiger, bunter, wichtiger ...“

Ich söhne mich aus mit Untergang und Zerstörung in meiner Vergangenheit. Ich verzeihe mir alle destruktiven Verhaltensmuster. *Ich entwickle LIEBE! Für mich und für meinen Körper.*

Mühsam muss ich lernen, mir ein neues Weltbild auf zu bauen. Ein Weltbild, in dem gut gut ist und böse böse. In dem ich meine persönlichen Grenzen erkenne und gut für mich zu sorgen.

Es ist so schwer, die alten Schutzmechanismen auf zu geben! Es ist so schwer zu begreifen, dass heute eine andere Zeit ist, in der es nicht mehr nötig ist, sich auf diese Weise zu schützen.

Mühsam muss ich jetzt lernen, eigene Bedürfnisse zu erkennen und sie mir zu erfüllen.

Mühsam muss ich erkennen, welchen Wert und welchen Sinn die Erschaffung der vielen hatte, welchen Sinn und Wert sie im Heute hat, wie liebenswert sie ist.

Mühsam muss ich lernen, alte verinnerlichte Verhaltensmuster aufzugeben und gesunde Verhaltensweisen zu erlernen. Mühsam muss ich lernen, diesen Körper, der mich so oft im Stich gelassen hat, als den meinen zu akzeptieren, ihn anzunehmen und für ihn Liebe zu entwickeln, gut für ihn zu sorgen und seine Grenzen zu erkennen und zu achten.

Mühsam muss ich lernen, mir ein neues Leben aufzubauen. Ein selbst bestimmtes Leben.

Es ist schwer, sich auf das Wagnis des Lebens jeden Tag ein kleines Stückchen mehr ein zu lassen,.

Es ist ein Prozess von vielen Jahren. Was anfangs schwierig erscheint, wird auch durch Übung und Gewohnheit schließlich kein Kinderspiel.

Der Heilungsprozess macht nichts ungeschehen. Aber er hilft mir dabei, mit der Vergangenheit zu leben, mich mit ihr auszusöhnen, Frieden zu schließen und die Vergangenheit als Teil des Lebens in meine eigene, lebendige Gegenwart und Zukunft zu integrieren.

Aber eines Tages, das weiß ich, werde ich mich um-
armt fühlen von den Lichtern der Sterne. Jeden Tag
ein kleines Bisschen mehr.

Es ist heute!

*Und fegten auf die Scherben,
machten daraus ein buntes lebendiges Mosaik!
In der Vergangenheit
haben **wir** den Schmerz überlebt.
Jetzt liegt vor **mir**
das Licht und die Liebe und das Leben!*

Und für dieses Ziel lohnt es sich, weiter zu gehen.
Tag für Tag.

Sei auch du mutig und - LEBE!!!

Neuanfang

*Trotz allem, was war und ist,
mein Leben ist reich.*

*Ich liebe und werde geliebt.
Sonnenstrahlen liebkoosen meine wunde Haut.*

*Sanft streichelt Wind mein Haar.
Blumen blühen auf.*

Ich habe nicht nur überlebt.

*Ich bin frei –
Und LEBE!*

**Anhang: Informationen für BegleiterInnen und
das unterstützende Umfeld**

Eine Frau, die multipel gewesen ist, hat Schlimmes überlebt. Und das hat in ihrer Seele und auf ihrem Körper seine Spuren hinterlassen.

Das System, das aus einzelnen Personen zu einem Ganzen zusammen gewachsen ist, zu einer Frau in einem einzigen Körper, ist nicht verschwunden, sondern lebt mit seinen Anteilen weiter in diesem Körper. Für die Frau bedeutet das, dass sie in sich kindliche, jugendliche und erwachsene Anteile hat. Für die Frau bedeutet das, dass in ihr gesunde und kranke Anteile sind.

Für die Frau bedeutet das, dass sie schon einen großen Teil an Chaos und Zerstörung hinter sich gelassen hat und schaut sie zurück und vergleicht ihr heutiges Dasein mit früher, dann wird sie erleichtert sein. Vergleicht sie jedoch ihr Leben mit dem Leben von Menschen, die nie multipel gewesen sind, dann wird ihr das sehr weh tun, weil sie vieles nie erleben durfte und manches auch nie erleben wird.

Das Leben ist nicht mehr so schlimm wie damals, als sie multipel werden musste, um zu überleben. Aber es ist auch nicht so, wie es gesund und „normal“ wäre. Und das ist nicht ihre Schuld, sondern die der TäterInnen, die die Kinderseelen zerstört und vertrieben haben. Vor allem bedeutet das jetzt aber, dass die Frau sich in einem Neuland bewegt: Noch nie zuvor in ihrem Leben hat sie als Einheit in diesem erwachsenen Körper gelebt!

Die Frau weiß gar nicht, wie das nun gehen soll, so ein gesundes Leben in einem einzigen Körper als Erwachsene. Erst einmal fühlt sie sich deshalb ganz hilflos und überfordert und sie weiß gar nicht, wo sie dran ist, mit sich und diesem Leben und diesem Erwachsen-Sein. Oft fühlt sie sich wie eine Jugendliche, völlig orientierungslos.

Um für sich zu reifen und erwachsen zu werden, benötigt sie eine liebevolle und verständnisvolle und kompetente Begleitung.

BegleiterInnen von Frauen, die in der Vergangenheit multipel gewesen sind, müssen sich vertraut machen mit den Hintergründen von MPS/ DIS. Sie müssen in der Lage sein, das Ausmaß der überlebten Vergangenheit zu begreifen und bereit sein, sich auf eine langfristige Begleitung von mehreren Jahren einzulassen. Mit ein paar Stunden Therapie ist das Ganze nicht getan, leider.

Die Frau, die früher viele gewesen ist, steckt in ihrem Sein und in ihrer Entwicklung in manchen Bereichen noch in den Kinderschuhen. Jetzt benötigt sie dabei Unterstützung, zu reifen und erwachsen zu werden, ihr heutiges Verhalten zu reflektieren und so zu korrigieren, dass das Leben für sie sicher und lebenswert wird. Für sie - und nicht geformt nach den Vorstellungen der BegleiterInnen!

Das ist besonders wichtig: Die Frau die werden zu lassen, die sie werden und sein möchte! Die Frau sich das Leben aufbauen zu lassen, das für sie gut und lebenswert ist. Und wenn die Frau erwachsen

genug ist, um ihr Leben selber leben zu können, dann lassen Sie sie in Liebe los, wie es liebevolle Eltern tun würden, deren Kinder erwachsen geworden sind und bei denen nun die Zeit dafür gekommen ist, eigenen Wege gehen zu können.

Bis dahin wird es jedoch ein schwerer Weg gehen, und oft tut es weh zu begreifen, was trotz aller Heilungsarbeit nie mehr möglich sein wird. Dieser Heilungsprozess beinhaltet viel, viel Trauerarbeit.

Geben Sie den aufsteigenden Gefühlen Raum und ermuntern Sie die Frau, diesen Gefühlen den Raum zu geben, den sie benötigen. Gefühle sind wichtig. Alles hat seine Zeit, weinen und lachen ...

Diese Heilungsarbeit kostet viel, viel Kraft. Verlangen Sie nicht von der Frau, dass sie in dieser Zeit ständig funktioniert, sondern unterstützen Sie sie dabei, dass sie Raum und Zeit hat, um für sich zu heilen und zu reifen.

Die Frau braucht diese Zeit und diesen Raum, um zu trauern, um zu weinen, um zu reflektieren und um sich zu erholen von den Anstrengungen dieser Heilungsarbeit, um auch die Erschöpfung spüren zu können, denn ihr Leben war bisher äußerst anstrengend gewesen und es ist auch jetzt kein Spaziergang für sie, erwachsen zu werden.

Unterstützen Sie die Frau dabei, sich während der Heilungsarbeit arbeitsunfähig schreiben zu lassen und eine Zeitrente zu beantragen, um wirklich Zeit und Raum zu haben für diesen Heilungsprozess.

Schützen Sie die Frau so weit wie möglich vor Begutachtungen durch GutachterInnen und BetriebsärztInnen, vor erneuten missbräuchlichen Übergriffen durch Ämter und Behörden und durch ihr Umfeld.

Ermuntern Sie sie z.B., eingehende Telefongespräche über den Anrufbeantworter zu kontrollieren oder blickdichte Eingangstüren zu haben und Vorhänge vor den Fenstern, um sich abzugrenzen vor dem Draußen und um sich vor erneuten Übergriffen von außen zu schützen. Unterstützen Sie sie z.B. im Kontakt mit Ämtern und Behörden. Ermutigen Sie sie zu einer Kontaktpause zu Menschen, die ihr nicht gut tun, wenn sie nicht in der Lage ist, den Kontakt abubrechen. Ermutigen Sie sie, gut für sich zu sorgen und alles Gute im Jetzt und Heute wahr zu nehmen, jeden Tag auf ein Neues.

Diese Frau ist eine Suchende, sie weiß in ganz vielen Bereichen des Lebens noch gar nicht, wie das geht – zu leben. Und das tut weh.

Diese Frau hat das nie gelernt – zu leben. Immer nur zu überleben ...

Geben Sie ihr Unterstützung und Hilfe und erzählen Sie ihr, ohne sie zu bevormunden, wie das gehen kann, gut für sich zu sorgen, sich abzugrenzen gegen die Erwartungen und Bedürfnisse anderer Menschen, Grenzen zu setzen, Genussfähigkeit zu entwickeln, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, es sich gut gehen lassen, nicht immer nur den eigenen Wert von der eigenen Leistungsfähigkeit abhängig zu machen, den eigenen Wert und den eige-

nen Zweck des Daseins aus sich selbst heraus zu entdecken und zu spüren, sich einzulassen auf erwachsene Beziehungen mit anderen Menschen mit einem ausgeglichenen Geben und Nehmen und sich einlassen und sich aus der Umarmung lösen.

Auf ihrem Weg in ein gesundes erwachsenes lebenswertes Leben benötigt diese Frau eine verständnisvolle, kompetente und liebevolle unterstützende Begleitung.

Diese Begleitung kann anstrengend und kräftezehrend sein. Deshalb sorgen Sie gut für sich auf diesem Weg. Leben Sie der Frau vor, wie es tatsächlich machbar ist, gut für sich zu sorgen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren und sie auch zu leben.

Für die Frau ist es hilfreicher, wenn Sie mal „Nein“ sagen, als wenn Sie sich auspowern und die Frau dann plötzlich im Stich lassen. Überlegen Sie sich deshalb vorher, wozu Sie in der Lage sind und wozu nicht und seien Sie ehrlich, im Umgang mit sich selber und im Umgang mit der betroffenen Frau. Das schützt Sie und die Frau vor unnötigen Enttäuschungen und und die Frau vor Retraumatisierungen.

Seien Sie liebevolle Eltern für sich selbst, und seien Sie liebevolle Eltern für diese Frau, so weit das in Ihrer Kraft steht. Geben Sie, was Sie können und wollen, aber niemals darüber hinaus! Dann kann Ihr Miteinander für beide Seiten ein Gewinn sein.

Holen Sie sich selber professionelle Unterstützung, wenn Sie sich überfordert oder im Kontakt mit der Frau verunsichert fühlen.

Sie müssen das nicht alleine schaffen, bauen Sie ein Netz auf, gemeinsam mit der Frau, das stark genug ist, für alles, was kommen wird. Denken Sie daran: Es lohnt sich, auch, wenn es manchmal so scheint, als ob es kein Weiterkommen gibt, als ob alles nur noch schlimmer wird.

Alles braucht seine Zeit.

Lassen Sie der Frau die Zeit, die sie benötigt, um zu heilen und um sich ein für sie lebenswertes Leben aufzubauen.

Sie hat es verdient, alle Personen in ihr haben es verdient zu erleben:

Leben kann auch schön sein – trotz allem!

Wintersonne

Wenn aus der Dunkelheit

der Winternacht
am Horizont
leise die Sonne hervor bricht,
können wir uns
einem neuen Tag stellen.

Wollen wir
mit dem Beginnen anfangen?



Über die Autorin:

Sabine Marya lebt in Nordfriesland und hat bereits verschiedene Bücher veröffentlicht und herausgegeben, auch zum Thema MPS/ DIS, zum Teil gemeinsam mit Didi Lindewald:

- „**Das Regenbogenland-Buch**“, ein Buch für Innenkinder
- „**Lichtreiter**“, ein Buch für Innenjugendliche
- „**Schmetterlingsfrauen**“, ein Selbsthilfebuch für Betroffene
- „**Hand in Hand**“, ein Selbsthilfebuch für Begleitende
- „**Rote Tränen**“, ein Heilungsbuch für Menschen mit SVV.

Für ihre Erzählung „**Der letzte Flügelschlag**“ erhielt die Autorin den Arthur-Koestler-Preis 2011.

Jetzt arbeitet die Autorin gemeinsam mit der Künstlerin Gesche Nordmann am Kinderbuch-Projekt „**Bertha, das Deichschaf**“. Das erste Kinderbuch „**Bertha will fliegen**“ erscheint Sommer 2012.

Weitere Informationen auf der Homepage von Sabine Marya:

www.marya.de

Danksagung:

Ich danke allen Menschen, die mich mit ihrer Liebe einhüllen, die mir heute Licht und Sicherheit schenken.

Ich danke meinen lieben Freunden und Freundinnen, die für mich da sind, in guten wie in schlechten Zeiten.

Ich danke allen Menschen, die sich für dieses Buchprojekt geöffnet und von sich erzählt haben und ich danke allen Menschen, die mir dabei geholfen haben, dass dieses Buch nun der Öffentlichkeit präsentiert werden kann.

Ein besonderer Dank geht dabei an Didi, durch deren wunderbar konstruktive Kritik das Buch erst das werden konnte, was es jetzt ist. Danke, liebe Didi!

Danke allen, die dieses Buch weitergeben an andere!