

Darf ich denn gesund werden? -
Imaginative Arbeit mit
kooperativen und feindseligen
Innenwelten

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

Gebundenheit an TäterInnen

- In zerstörerischen Beziehungen (z.B. Herkunftsfamilie, PartnerIn) verstrickt bleiben, obwohl es Alternativen gäbe.
- Immer wieder – teils halbherzige – Ausstiegsversuche. U.U. Lebens-lang.
- Kinder: Bindungssystem und Verteidigungs-system werden gleichzeitig aktiviert.
- „Das Kind muss den Anteil in sich unterdrücken, der das Böse im Elternteil entdecken könnte.“ (J. Freyd, 1996)
- Täuschungsreaktion als häufige Variante kindlicher Unterwerfung (D. Weinberg, 2011)

Umgangsregeln verändern!

- Kinder passen sich an.
- Ihre emotionale „Freude“-Reaktion im Angesicht des Täters ist Anpassungsreaktion.
- Ihr „zum Täter Wollen“ auch.
- Erwachsene Entscheider (z.B. Familienrichter) müssen früh Schutzmaßnahmen ergreifen, je früher desto besser!
- Misshandelnde Bindungspersonen, die keine nachweisliche Persönlichkeitsveränderung durch Therapie erreicht haben, haben das Recht verwirkt auf Umgang!

Was das Opfer nicht konnte, kann der Täter – und das Täter-Introjekt

- Je früher die Gewalt begann, desto mehr übernehmen Täterintrojekte die Funktionen von (Selbst-)Kontrolle und (Selbst-)Bestrafung. Folge: Innere Täter-Opfer-Reinszenierung. Bei fortgesetztem Täter-Kontakt besonders heikel.
- Je früher Stoffwechsel-Manipulationen als Selbstmedikation eingesetzt werden (Hungern, Essen, Drogen, Alkohol, Selbstverletzungen etc.), desto mehr werden sie (selbst-)regulierende Bestandteile der Persönlichkeit.
- Bei sekundärer und tertiärer Dissoziation übernehmen intensive Affekt- bzw. Ego-States bzw. innere „Leute“ diese Funktionen. Sie sorgen auch dafür, dass der Täterkontakt (wieder) aufgenommen bzw. aufrechterhalten wird.

8/12/2011

Copyright: Michaela Huber

4

Wann werden Täterintrojekte aktiv?

1. Wenn sie getriggert werden.
2. Wenn sie Bestandteil der Persönlichkeit werden als Verhaltens-erprobte (Teil-)Identität.
3. Wenn es der Persönlichkeit besser geht, sie sich also von dem entfernt, was der Original-Täter noch tolerabel fände.

Umgang mit täterloyalen und täterimitierenden Anteilen

- Sie wahrnehmen, willkommen heißen, fragen, wie es ihnen geht.
- Regeln erklären: Keine Gewalt, weder nach innen, noch nach außen, im Zusammenhang mit dem, was in der Therapie/Beratung besprochen wird.
- Notfall-Liste, wenn „Druck“ entsteht.
- Oft sind „Außenmenschen“ die ersten, die freundlich mit TI umgehen. Th. als Vorbild für ANP. Viel Psychoedukation.
- Th. als Moderatorin des inneren Dialogs zwischen verschiedenen Seiten der Persönlichkeit.
- Kleinster gemeinsamer Nenner ist oft zunächst nur: Nicht in die Geschlossene!
- Weitere Gemeinsamkeiten suchen. TI müssen nicht zustimmen, es reicht, wenn sie manche Th.schritte „nur“ tolerieren.
- Prozessieren: Wie finden Sie das? Soll das so bleiben? Etc.
- Anerkennen des Leides. TI helfen im Alltag, weil angstfrei.
- ANP etc. werden lernen, den TI „die Hand hinzustrecken“.
- Manche TI verwandeln sich in Beschützer, andere fusionieren mit anderen Anteilen (nur freiwillig!).

8/12/2011

Copyright: Michaela Huber

6

Regeln für die Arbeit: 1 – 3: Aufrichtigkeit

1. „Anderen kann man etwas vormachen“ (Tätern z.B.), aber ich selbst (wir) mache mir/machen uns nichts mehr vor.“
Psychoedukation, warum Aufrichtigkeit im inneren Kontakt wichtig ist.
2. Man darf in der Therapie (und untereinander im inneren System) Dinge – noch – verschweigen, Stoppsignale beachten, Grenzen für Offenheit setzen.
3. Aber was man sagt (auch in der Therapie), soll aufrichtig sein (Aufrichtigkeit im th. Kontakt).

Regeln 4 - 6

4. Keine Gewalt, weder nach außen, noch nach innen, im Zusammenhang mit dem, was wir hier besprechen, auch nicht hinterher zu Hause.
5. Um Gewaltfreiheit einhalten zu können: Notfall-Liste.
6. a) Gibt es jemanden außen, der heute noch den Körper verletzt? (außen und heute erklären).
6 b) Gibt es jemanden außen, heute, vor dem od. der man sich fürchtet, mit dem man aber in Kontakt ist?

Regeln 7 - 10

7. Wenn Täterkontakt und ggf. weitere Traumatisierung: Priorität für Ausstieg klären.
8. Pro und kontra erörtern mit allen Anteilen.
9. Parallel schon sichere Bindungen aufbauen.
10. TherapeutIn klärt (u.U. in Supervision), wie lange sie bereit ist, den Ausstieg zu begleiten, und bearbeitet ihre Ü-GÜ Themen.

Regel 11: Ausstiegs-Reihenfolge

- I. Keine radikalen Beschlüsse fassen, ohne das in der Therapie besprochen zu haben.
- II. Nicht mehr selbst Kontakt zu den Tätern aufnehmen (Schritt für Schritt).
- III. Alle Zugangswege zu sich für die Täter versperren: Wohnung, Telefone, Konto, Email...
- IV. Sich vor den Tätern verbergen (Schutzwohnung, FreundInnen, Klinik etc.
- V. Aktiv die Täter abwehren (Stalking-Anzeige, Polizei, Rechtsanwaltsbrief etc.)

Regel 12: Mitfühlend den Täterintrojekten zuhören

- Sie sind im Moment der höchsten Not entstanden. Sie haben sich gemerkt, wie man sein/was man tun muss, um zu überleben.
- Sie werden von Tätern getriggert, von Situationen/Erinnerungsdaten.
- Sie melden sich, wenn die Persönlichkeit sich (zu) weit von dem entfernt, was der Täter noch tolerabel finden würde.
- Sie müssen mitgenommen werden auf dem Weg, sie bestimmen oft das Tempo!

Regel 13: Beziehung in die Waagschale werfen

- KlientIn wird immer wieder innehalten und durch strukturelle Dissoziation überzeugt sein, es gehe nicht weiter.
- TherapeutIn kann dann die Beziehung herausfordern: Sie wird „den Griffel hinlegen“ und eine Therapiepause von mehreren Wochen einlegen, wenn es nicht weitergeht. Begründen, dass dies keine Bestrafung ist, sondern dass es sein kann, dass Kl. erst einmal das Erreichte überprüfen bzw. ihr Leben weiterleben kann.
- Th. macht klar: Sie macht sich nicht zur „Komplizin der schlechten Verhältnisse“!
- Evtl. äußere HelferInnen einbeziehen, Helferkonferenzen.

**Regel 14: Konkrete Verhaltens-schritte „heraus“,
dann erst evtl. anzeigen**

- Realistische Schritte tun, diese stabilisieren.
- Anzeige: Unterschied zwischen juristischem und psychotherapeutischem Denken deutlich machen: Wenn keine Beweise, dann keine Verurteilung.
- Sicherheit zuerst, kein Aktionismus!

**Regel 15: Trauma- und
Trauerarbeit**

- Je weiter externe Sicherheit gelebt werden kann, desto mehr kann Traumabearbeitung Thema sein.
- Trauerprozesse müssen ausgehalten werden! (Achtung auf SVV und Suizidalität, Sucht-Rückfälle, Wiederaufnahme der Kontakte zu den Tätern in dieser Phase etc.
- Beginn mit aktuellen Beziehungs-Konflikten, dabei Einsatz von Distanzierungs-Techniken (S.O., Tresor, Screen, etc.)
- Immer wieder Reorientierung, Diskussion des Prozesses auf allen Ebenen der Persönlichkeit!

Regel 16: ANPs und EPs verbünden

- Alltags-Funktionen und innere HelferInnen, BeobachterInnen etc. zuerst zur Funktionstüchtigkeit bringen.
- Innenarbeit, wobei ANPs aus sicherer Entfernung zuschauen können.
- Integration (z.B. ANP und EP „geben die Hände“ beim Tappen mit EMDR) th. fördern, dabei Achtung auf (Mangel an) Toleranzen!
- Innere kleinere Anteile dürfen nur „raus“, wenn ältere, beschützende dabei sind!

Regel 17: Weitere Traumabearbeitung

- Themen wie Scham, Schuld, Verantwortung für Geschehnisse können nur mit der Zeit angegangen werden.
- Dafür ist eine bessere Mentalisierungsfähigkeit erforderlich (Beobachten, Bewerten, Einschätzen, Zusammenhänge erkennen, Folgen durchdenken etc.)
- Sich selbst zuerst verzeihen, dann erst ggf. anderen!

Integration: Non-Dualität

- Die Spaltung in Opfer und Täter, Opferanteile und Täterintrojekte wird zunehmend aufgehoben.
- Das Kraftvoll-Energetische, Kontroll-Fähige und Beschützende der ehemaligen Täterintrojekte ergänzen das Achtsame, Liebevoll und (Selbst-)Fürsorgliche der ehemaligen Opfer-Anteile plus innerer HelferInnen.
- Die Fähigkeit, Gutes und Böses zu tun, wird erst reflektiert, statt impulsiv ausgeführt.
- Die eigenen Kinder werden adäquat behandelt, intergenerationelle Prozesse reflektiert und angemessen innerfamiliär besprochen.