

Folie 1

**Wenn Viele-Sein als Schutz
gebraucht wird**

**Trauma und die dissoziative
Identität**

Michaela Huber
www.michaela-huber.com

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 1

Folie 2

Kreativ – und leidvoll

- Wie entsteht eine multiple Persönlichkeit/Dissoziative Identität?
- Sind wir wirklich „alle viele“?
- Was brauchen DIS-“Viele“?
- Was können wir von den „Vielen“ lernen?

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 2

Wie entsteht eine DIS?

- Durch extreme, multimodale Bindungs- und Gewalt-Traumatisierung seit früher Kindheit.
- Niemand hat geholfen, keine sichere Bindungsperson, kein An-Erkennen, auch nicht der Traumatisierungen.
- Hohe neuronale Plastizität.
- Tertiäre strukturelle Dissoziation in mehrere ANPs und mehrere EPs (v.d.Hart et al., 2008)

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 3

Sind wir wirklich alle „viele“?

- Sind wir alle Juden? Alle Schwarze?
- Mitgefühl heißt nicht, dasselbe fühlen!
- Kreativ vielfältig sein, heißt nicht, eine DIS haben!
- Wer tatsächlich eine DIS hat, switcht (meist) unkontrolliert und hat heftige Täter-Introjekte.
- Also: Von der Dissoziation zur Achtsamkeit!
- Dann kann Viele-Sein kreativ werden.

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 4

Was brauchen DIS-„Viele“?

- Erkennen – Anerkennen – Verändern.
- Würde, Respekt, Achtsamkeit, sicheres Bindungsangebot von unserer Seite. Dabei mehr freundlicher Coach als „Mama“ sein.
- Mut, sich mit sehr viel Schmerz und destruktiver Bindung auseinander zu setzen, von ihrer Seite.
- Empathische Abstinenz und „Du schaffst es!“.
- Alles ist wichtig, auch die anderen, dissoziierten Lebenswelten und –wahrheiten.
- Überwinden der Phobien vor Bindung, vor dem Trauma, vor der Erkenntnis.

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 5

Was können wir von den „Vielen“ lernen?

- Respekt für ihr Überleben in unerträglichen Lebensbedingungen.
- Wie Dissoziation es ihnen ermöglichte, hohe Leistungen zu erbringen.
- Dass Dissoziation ein Mangel an Integration von wichtigem Gedächtnismaterial ist.
- Dass Dissoziation etwas anderes ist als bewusste Steuerung von (Bewusstseins-)Zuständen (top-down vs. bottom-up).
- Wie weit man kommen kann, wenn man lernt, die eigene neuronale Plastizität gezielt zu nutzen.
- Und was der Preis dafür ist (Umgang mit Schmerz und Täter-Introjekten).

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 6

Frau Z.

- Frau Z. ist seit ihrem 28. Lebensjahr, seit 1990, in Psychotherapie. Häufig stationär. Sie ist berentet.
- Diagnosen: Adipositas per magna, Angststörung, Ess-Störung, Posttraumatische Belastungsstörung, Dissoziative Identitätsstörung.
- Erst sehr spät (etwa 2003/4) „entdeckt“ sie im Alltags-Bewusstsein, dass ihr Vater sie nach wie vor sexuell quält und sie vermutlich auch verkauft hat.
- Sie ist vor einer Woche in eine eigene Wohnung gezogen.
- In der Zeit vor dem Umzug hat sie massiv zugenommen und es kam zu starken Selbstverletzungen.
- Freundlicherweise dürfen wir das Gespräch zeigen, das sie mit M. Huber in Gegenwart ihrer Therapeutin führte.

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 7

Video Frau Z.

- Drei innere Landkarten im Laufe von 6 Jahren.
- Die letzte zeigt, dass es immer noch jemand „mit blauen Augen“ gibt, er alles kontrolliert und bedroht.
- Die Persönlichkeit aber ist schon weiter zusammengewachsen.
- Frage: Warum derzeit so starke Gewichtszunahme/Selbstverletzungen?

1.10.2009 Copyright: Michaela Huber 8

Was könnten wir lernen?

- Die Stimme der helfenden Person (hier: TherapeutIn) kann durch die Ohren der dissoziierenden Person hindurch in Regionen ihres Gehirns gelangen und dort helfen, Assoziationsprozesse auszulösen, so dass die diss. Person hinterher mehr „weiß“ als vorher.
- Achtsamkeit, Vorsicht, Psychoedukation, sicheres Bindungsangebot sind wichtig. Nur so viel assoziieren, wie erträglich ist, denn wenn die Dissoziation aufgehoben wird, folgt oft erst einmal Schmerz.
- Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

1.10.2009

Copyright: Michaela Huber

9