

Viele Sein – Anders leben Einblick in multiple Lebenswelten

Vortrag von Claudia Igney, VIELFALT e.V.,
zur Eröffnung der gleichnamigen Ausstellung des Frauennotruf Kiel
am 17.11.2003 im Rathaus Rostock,

Veranstalter: Frauen helfen Frauen e.V. (Notruf für Frauen und Mädchen) Rostock

Vor einigen Wochen ging wieder eine Schlagzeile durch die Medien: Schlag gegen Kinderpornographie! Ausgehend von Magdeburg fanden Fahnder der Kriminalpolizei Spuren zu mehr als 26 000 Nutzern in 166 Ländern, allein in Deutschland wurden hunderte Wohnungen durchsucht. Unter den Tatverdächtigen sind auffallend viele, die berufsmäßig mit Kindern zu tun haben, z.B. Lehrer und Sozialpädagogen.

Es folgt beim Hören dieser Nachrichten oft das Entsetzen darüber, dass es offensichtlich ein weltweit agierendes, gut organisiertes Netzwerk von Tätern gibt und die Täter „mitten unter uns“ leben.

Dabei ist diese Erkenntnis nicht neu, denn Gewalt gegen Frauen und Kinder findet vor allem im sozialen Nahraum statt, es ist nur selten der böse Unbekannte nachts auf dunkler Landstraße, viel häufiger Vater oder Mutter, Bekannte und Ehemänner – Menschen, die man (auch) liebt oder von denen man abhängig ist. Und nicht nur die Täter, auch die Opfer leben „mitten unter uns“.

Was ich sehr oft bei diesen Schlagzeilen vermisse, ist die Frage: Wie überleben die Opfer und wie leben sie damit? Und: Was brauchen sie, um sich vor weiterer Gewalt zu schützen und trotz dieser zerstörenden Erfahrungen auch lachen, lieben, arbeiten – eben leben- zu können? Gewalt findet meist in einem Klima des Schweigens statt. Sie macht sprachlos und ohnmächtig, nicht nur die Opfer, sondern oft auch all jene, die die medialen Schlagzeilen lesen und sich sagen: Das kann nicht sein, nicht hier, nicht bei uns.

Hier beginnt der erste Schritt: die Augen nicht zu verschließen vor diesem Teil der gesellschaftlichen Realität. Ich freue mich sehr, dass die SchöpferInnen dieser Ausstellung den Mut haben, ihre Erfahrungen und Gefühle öffentlich zu machen und die Ausstellung hier im Rathaus gezeigt wird, an einem zentralen öffentlichen Ort mitten im Rostocker Leben.

Die sechs Frauen, die diese Ausstellung geschaffen haben, sind Überlebende schwerer, langjähriger körperlicher, emotionaler und sexualisierter Gewalt. Sie verbindet eine gemeinsame Überlebensstrategie. Ihr Bewußtsein und ihre Identität sind zersplittert durch die unerträgliche Gewalt. Sie sind „Viele“ geworden, um zu überleben.

Ich möchte an dieser Stelle einen kurzen Ausflug in die Traumaforschung unternehmen. Gewalt traumatisiert. Ein Trauma ist ein Ereignis, das die normalen Anpassungsstrategien des Menschen überfordert und mit Ohnmacht, Hilflosigkeit und Todesangst verbunden ist. Dies können Naturkatastrophen und Unfälle sein. Besonders gravierend sind die Folgen jedoch bei durch Menschenhand verursachten Katastrophen, also Kriege, Vergewaltigung, Kindesmißhandlung etc. Wenn in einer Gefahrensituation weder Flucht noch Widerstand möglich ist –z.B. weil der Täter der eigene Vater ist, den das kleine Kind liebt und braucht, können tiefgreifende und langfristige Veränderungen in der Identität und der Wahrnehmung von sich und der Welt entstehen, ebenso bei der physiologischen Erregung, Gefühlen und dem Gedächtnis. Dafür gibt es inzwischen auch eindrückliche Belege aus der hirnpfysiologischen Forschung.

In traumatischen Schocksituationen schaltet der menschliche Organismus auf Notfallreaktionen um. Dies kann eine Art Totstellreflex sein, wie wir es auch aus dem

Tierreich kennen. Oder -was man häufig bei Verkehrsunfällen beobachten kann- wenn jemand trotz Verletzung keine Schmerzen spürt, klar denkend Hilfe organisiert und sich später vielleicht nur noch bruchstückhaft daran erinnert. Überwältigende Gefühle werden abgespalten – dissoziiert.

Assoziation und Dissoziation sind menschliche Fähigkeiten, die wir alle jeden Tag nutzen. Ein Beispiel: Sie treffen zufällig eine alte Bekannte wieder und erinnern sich spontan an den gemeinsamen Sommerurlaub, fühlen plötzlich wieder die laue Sommerluft und riechen das Meer, hören innerlich die Musik vom schönsten Abend und denken an interessante Gespräche zurück. Das ist Assoziation- die Verknüpfung von zusammenhängenden Informationen und Sinneseindrücken.

Dissoziation ist die Fähigkeit, etwas aus dem Bewußtsein abzuspalten. Auch das kennt jeder. Unser Gehirn wäre völlig überfordert, wenn es alle zusammenhängenden Umweltinformationen speichern müßte. Ein bekanntes Beispiel für Alltagsdissoziation ist die sogenannte „Autobahnhypnose“, wenn man sich auf einer langen Fahrt nicht mehr daran erinnert, an welchen Ausfahrten und Baustellen man schon vorbei gefahren ist. Manche Menschen können sich auch so in ein spannendes Buch vertiefen, dass sie die Umwelt um sich herum kaum noch wahrnehmen.

Informationen werden dissoziiert, wenn sie unwichtig sind –das ist die Alltagsdissoziation- oder wenn sie zu gefährlich sind- das ist die traumatische Dissoziation.

Gefühle und Erinnerungen an ein lebensbedrohliches Ereignis können so vom Alltagsbewußtsein abgespalten und getrennt im Gehirn aufbewahrt werden. Dies ist in Gefahrensituationen ein kreativer Schutzmechanismus des menschlichen Organismus. Bei schweren, dauerhaften Gewalterfahrungen in früher Kindheit führt dieser Schutzmechanismus allerdings zur Unfähigkeit, eine ganzheitliche Selbstwahrnehmung und Erfahrungswelt aufzubauen. Das Ausmaß der traumatischen Dissoziation ist ein Kontinuum, dessen stärkste Ausprägung die Spaltung der Persönlichkeit ist.

Bleibt dieser Überlebensmechanismus bestehen, weil die Möglichkeiten zur Verarbeitung der traumatischen Erfahrungen nicht ausreichen und/oder die Gewalt andauert, kann sich dauerhaft eine Dissoziative Identitätsstruktur (Multiple Persönlichkeit) entwickeln. Im ICD 10 (1993)- der internationalen Klassifikation psychischer Störungen der Weltgesundheitsorganisation- wird dies als „Multiple Persönlichkeitsstörung (MPS)“(bzw. im amerikanischen DSM-IV (1994) zutreffender: „Dissoziative Identitätsstörung-DIS“) definiert.

Voraussetzungen für das Entstehen einer DIS sind:

- Schwere, langandauernde Gewalt im frühen Kindesalter (wenn das Gehirn und die Identität noch nicht ausgereift und daher besonders formbar ist)
- Ausgeprägte, individuelle Fähigkeit zur Dissoziation
- es ist niemand da der/ die hilft

Ich möchte es bei diesem kurzen Exkurs belassen und auf das ausliegende Informationsmaterial und die weiterführende Fachliteratur verweisen. Denn im Zentrum der Ausstellung steht die Selbstwahrnehmung der multiplen Frauen und ihr Wunsch, anderen Menschen zu veranschaulichen, wie eine multiple Frau sich und die Welt erlebt.

Multipel –also „Viele“ geworden zu sein bedeutet, jahrelange sadistische Gewalt in früher Kindheit überlebt zu haben. Dies kann innerhalb der Familie ebenso geschehen wie in organisierten Kinderpornoringen oder destruktiven z.B. satanistischen Kulturen. Oft sind die Opfer mehreren dieser Gewaltformen ausgesetzt.

Dissoziation ermöglicht, diese unerträglichen Erfahrungen abzuspalten. Um überhaupt weiterleben und im Alltag „funktionieren“ zu können, lernt z.B. ein kleines Mädchen, dass das wehrlose Kind, das jede Nacht wieder neu vom Vater mißbraucht wird, nichts gemein hat mit dem Mädchen, das tagsüber mit Vati in den Zoo geht. Es schafft eine unsichtbare Wand. Das mißbrauchte Mädchen „ist jemand anderes“

Und immer, wenn Vati mit diesem besonderen Blick abends in ihr Kinderzimmer kommt, verschwindet das kleine Mädchen innerlich hinter dieser Wand und das „andere Mädchen“ wird mißbraucht. Und mit jedem Mal wird die innere Wand ein bisschen dicker und undurchlässiger. Das kann sich bis zur völligen Amnesie und getrennten Persönlichkeiten entwickeln, d.h. das Mädchen, das tagsüber in die Schule geht oder mit Vati in den Zoo, kann sich nicht an das erinnern, was nachts geschieht. So kann sie sich das lebensnotwendige Bild vom guten, fürsorglichen Vater erhalten.

Bei multiplen Menschen gibt es in der Regel nicht nur zwei, sondern mehrere solcher Persönlichkeitszustände. Manche tragen nur eine bestimmte Erfahrung, sie bleiben auf der Alterstufe und dem Entwicklungsstand stehen, sie sind quasi eingefrorene Erinnerungspakete. Es kann sein, dass Jahrzehnte später die 50-jährige Frau zufällig in der Kneipe einem Mann begegnet, der genauso guckt wie ihr Vater damals und die Frau wieder zu dem kleinen „anderen“ Mädchen wird, dass die Gewalt wiedererlebt, als geschehe sie gerade jetzt.

Andere dieser ursprünglich abgespaltenen Persönlichkeitszustände leben mehr oder weniger getrennt voneinander weiter, machen neue Erfahrungen, lernen Menschen kennen, erwerben Fähigkeiten, erlernen vielleicht unterschiedliche Berufe, entwickeln Eigenarten und Vorlieben.... und werden so zu eigenständigen Persönlichkeiten.

Viele zu sein heißt also, dass mehrere „Ichs“ in einem Körper leben. Diese „Ichs“ bzw. Persönlichkeiten können sich in der Selbstwahrnehmung und ihrem Verhalten unterscheiden in ihrem Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, in ihrer Sprache, Schrift, sexuellen Orientierung und auch in ihren Interessen und Fähigkeiten.

Manche Persönlichkeiten wissen voneinander, andere kennen nur einige und wieder andere haben sehr oft „Zeitlücken“. Das heißt, sie wissen nicht was „draußen“ geschieht, wenn eine andere Persönlichkeit die Kontrolle über den Körper hat.

Dies ist auch ein Unterschied zu nicht-multiplen Menschen. In der heutigen Zeit stehen wir ja alle vor sehr unterschiedlichen Rollenanforderungen. Jedoch haben die meisten Menschen Zugriff auf diese verschiedenen Rollen, d.h. die Mutter, die grad liebevoll ihr Kind tröstet, hat bei Bedarf trotzdem Zugang zu ihrem beruflichen Wissen und eventuellen handwerklichen Fähigkeiten. Bei multiplen Menschen kann das so aufgeteilt sein, dass die Mutter-Persönlichkeit nur diese Aufgabe erfüllt und andererseits ein Ikea-Schrank nur dann fertig wird, wenn eine handwerklich begabte Persönlichkeit „draußen“ ist, also die Kontrolle über den Körper hat. Mitunter sind die Persönlichkeiten so getrennt, dass sich das auch körperlich nachweisen lässt, z.B. durch unterschiedliche EEGs, Allergien, Brillenstärken usw.

Was bedeutet das im Alltag? Zum Beispiel: einer Persönlichkeit „fehlt Zeit“, sie kann sich an Stunden des Tages und manchmal auch an die gesamte Kindheit nicht erinnern. Sie hat vielleicht Verletzungen und keine Ahnung, woher sie stammen, hört Stimmen im Inneren und hat häufig Kopfschmerzen oder wildfremde Menschen sprechen sie an, als ob sie sich schon lange kennen würden...

Oft sieht sie wie in einem Film Bilder von Gewalttaten vor dem inneren Auge und kann diese nicht einordnen, oder bekommt in bestimmten Situationen starke Schmerzen, für die sich trotz vieler Arztbesuche keine medizinische Ursache finden läßt. Diese Flashbacks sind unkontrollierbare Überflutungen mit abgespaltenen Erinnerungsbruchstücken an die Gewalt.

Viele multiple Menschen schaffen es trotzdem, ein relativ „normales“ Leben zu führen. Sie sind z.B. berufstätig, gründen eine Familie und erziehen Kinder. Sie lernen, mit den inneren Mauern und den Gewalterinnerungen im Alltag umzugehen. Sie lernen, sich im Inneren abzusprechen, die Erinnerungslücken zu füllen und den Alltag so zu organisieren, dass zum richtigen Zeitpunkt die richtige Persönlichkeit nach draußen kommen kann – also z.B. diejenige, die den Ikea-Schrank aufbauen kann. Manche schaffen es, ihre ausgeprägte Dissoziationsfähigkeit im Alltag so zu nutzen, in dem sie z.B. sehr unterschiedliche Berufe ausüben oder mehrere Dinge gleichzeitig tun können. Viele Multiple entscheiden sich auch irgendwann dafür, die inneren Mauern abzubauen, z.B. mit Hilfe einer Psychotherapie.

Es gibt viele Wege, mit dem Viele-Sein zu leben, einiges davon können Sie in der Ausstellung und der heutigen Buchlesung erfahren, es sei hier auch noch mal auf unsere Bücherlisten verwiesen.

Meinen Vortrag möchte ich deshalb beschließen mit einigen persönlichen Erfahrungen aus der Arbeit bei VIELFALT e.V.

Vielleicht haben Sie ja bereits etwas über Multiple Persönlichkeiten gehört, z.B. in einem Fernsehkrimi (brave, gut aussehende junge Frau wird nachts zur blutrünstigen Mörderin und kann sich hinterher an nichts mehr erinnern...). Trotz zunehmend auch seriöser Medienberichte und guter Fachliteratur gibt es in der Öffentlichkeit und auch in der Fachdiskussion immer noch viele Mythen, Faszination, Vorurteile und Abwehr.

VIELFALT e.V. ist ein seit 1995 bestehender überregionaler Zusammenschluss engagierter Fachfrauen mit dem Ziel, die Lebenssituation traumatisierter, insbesondere multipler, Menschen zu verbessern. Unsere Erfahrung aus dieser Arbeit ist, dass die meisten multiplen Menschen mit diesem öffentlichen Bild nichts gemeinsam haben. Sie versuchen ihr Viele-Sein zu verbergen aus Angst vor Stigmatisierung, aus Angst, für verrückt erklärt zu werden und ihren Job zu verlieren oder aus Angst, dass ihnen die Fähigkeit abgesprochen wird, eine gute Mutter zu sein.

Viele sind auch einfach sprachlos angesichts der erlebten Gewalt und der noch immer vorherrschenden gesellschaftlichen Ignoranz und Abwehr gegenüber Gewaltopfern. Und viele schweigen aus Angst vor den Tätern.

Die meisten multiplen Menschen haben –wie andere Überlebende schwerer Gewalt auch– große Schwierigkeiten, die Täter vor Gericht zu bringen. Sie brauchen intensive Unterstützung, oft auch therapeutische Hilfe, um den Strapazen eines Gerichtsprozesses gewachsen zu sein. Nicht selten ist das erst nach Jahren der Sicherheit und Verarbeitung möglich– dann sind die Taten aber bereits verjährt und/oder eventuelle Beweise vernichtet. Hinzu kommt die Schwierigkeit der Tatrekonstruktion. Wenn die Erinnerung unter vielen getrennten Persönlichkeitszuständen aufgeteilt ist, so kann es z.B. sein, dass Person A sich an die Zeit vorher erinnert, B kennt den Weg zum Tatort, C die Vergewaltigung durch xy, D die Vergewaltigungen im Rahmen sadomasochistischer Inszenierungen..... und E kennt nur den Alltag ohne Gewalt. Erst wenn alle diese Persönlichkeiten ihre Erinnerungen zusammentragen –also die schützenden inneren Mauern durchbrechen– und die Erinnerungsbruchstücke in den richtigen raumzeitlichen Kontext bringen, ist eine erfolversprechende Aussage vor Gericht möglich. Und auch dann ist noch lange nicht sicher, dass sie für glaubwürdig befunden werden.

Dringend notwendig sind deshalb mehr und leichter zugängliche spezialisierte Beratungs- und Therapieangebote und Kriseneinrichtungen sowie deren ausreichende Finanzierung. Die Begleitung schwer traumatisierter Menschen ist i.d.R. ein langjähriger Prozess.

Die Finanzierung einer ambulanten Psychotherapie z.B. wird jedoch nur sehr selten so lange von Krankenkassen übernommen, und die wenigsten Opfer sind in der Lage, diese Therapie selbst zu finanzieren! Zudem ist die Anzahl von ausgebildeten TraumatherapeutInnen in Mecklenburg-Vorpommern minimal und bei weitem nicht bedarfsdeckend.

Dringend notwendig wären anonyme Zufluchtsorte mit entsprechend qualifizierter Betreuung, Die bestehenden Frauenhäuser können i.d.R. z.B. akut bedrohten Opfern organisierter Gewalt keinen ausreichenden Schutz gewähren. Eine Verarbeitung von Gewalterfahrungen ist aber erst möglich, wenn das Opfer in Sicherheit ist und die Gewalt beendet!

Notwendig sind auch weitere Verbesserungen in der Strafverfolgung und im Opferschutz und Fortbildungen für Polizei, Justiz und Gesundheitswesen.

Es darf nicht länger sein, dass viele Opfer jahrelang um angemessene Unterstützung oder ihre Anerkennung im Rahmen des Opferentschädigungsgesetzes kämpfen müssen.

Es ist ein Skandal, dass viele Täter mit Frauen- und Kinderhandel weitgehend unbehelligt ein Vermögen verdienen, während viele Opfer von Sozialhilfe leben müssen.

Und um beim eingangs genannten Beispiel zu bleiben: es ist ein gesellschaftlicher Skandal, dass jedermann –auch Kinder- mit relativ wenigen Mouseclicks im Internet freien Zugang zu kinderpornographischen Angeboten und gewaltverherrlichenden Bildern hat. Es ist ebenso ein Skandal, dass der Besitz von Kinderpornographie noch immer lediglich, wenn überhaupt, mit Geldstrafe verfolgt wird- Dies wird sich hoffentlich bald ändern durch die aktuelle Gesetzesinitiative der Bundesregierung.

Hierzu möchte ich noch anmerken: ich finde den Begriff Kinderpornographie eine gefährliche Verharmlosung von Gewalt. Kinderfolterdokumentationen müsste es treffender heißen, denn es geht hier nicht um Pornographie. Jedes dieser Bilder und Filme setzen reale massive Gewalttaten gegen Kinder voraus und ihre Verbreitung bedeutet eine fortdauernde Retraumatisierung der Opfer.

In Zeiten allgemeiner Finanznot erscheint die Forderung nach Erweiterung von Unterstützungsangeboten vielleicht unrealistisch. Andererseits kommt eine aktuelle im Auftrag der Landesregierung von Nordrhein-Westfalen durchgeführte Expertise¹ zu der Aussage, dass Gewalt gegen Frauen und Kinder einer der größten Kostenfaktoren im Gesundheitswesen sind. Ca ein Fünftel aller Frauen entwickelt aufgrund von Gewalterfahrungen Symptome, die zu Kosten im Gesundheitswesen führen. Unter- und Fehlversorgung führen zur Chronifizierung der Symptome und zu höheren Kosten. Schnelle und spezialisierte Hilfe sind folglich kostensenkende Maßnahmen! Und nicht zuletzt verringern sie das Leid der Opfer und erhöhen die Chance, Gewalt zu beenden und Täter zur Verantwortung zu ziehen.

Niemand wird freiwillig multipel. Das Aufspalten der Persönlichkeit ist ein qualvoller, jeglicher „Faszination“ entbehrender letzter Rettungsversuch vor dem Tod und ein Ausdruck unbändigen Lebenswillens. Dennoch schaffen es viele multiple Menschen und andere Gewaltüberlebende, sich einen Platz in unserer Gesellschaft zu erkämpfen und mit ihrer Vergangenheit leben zu lernen. Gewaltüberlebende sind nicht nur Opfer sondern z.B. auch

¹ HAGEMANN-WHITE und BOHNE (2003): „Versorgungsbedarf und Anforderungen an Professionelle im Gesundheitswesen im Problembereich Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ Expertise für die Enquete-Kommission „Zukunft einer frauengerechten Gesundheitsversorgung in Nordrhein-Westfalen“ www.landtag.nrw.de/WWW/index2.htm?seite=3

Nachbarin, Freundin, Kollegin, Lebensgefährtin, Mutter..... Dies zeigt die Ausstellung sehr eindrücklich.

Ich möchte Sie nun einladen, sich durch die Ausstellungsexponate und die Buchlesung in die multiplen Lebenswelten mitnehmen zu lassen. Lassen Sie sich berühren von dem Leid, dem Lebenswillen und dem Mut. Verständnis für diese Lebenswelten ist die Voraussetzung, um helfen zu können- als Nachbarin, Freundin oder im sozialen Bereich professionell Tätige. Es ist aber ebenso die Voraussetzung, um Gewaltüberlebende nicht auf ihr Opfer-Sein zu reduzieren, sondern auch ihre Kreativität, Lebendigkeit und ihr Leben jenseits des Opfer-Geworden-Seins sehen und wertschätzen zu können. Nur so kann Integration gelingen und die überlebte Gewalt erinnerbare Geschichte werden – im individuellen Leben der Opfer ebenso wie in unserer Gesellschaft.

Literatur

Herman, Judith L. (1994): Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Kindler-Verlag München

Huber, Michaela (2003): Trauma und die Folgen. Trauma und Traumabehandlung. Teil 1
Junfermann Verlag Paderborn

Fiedler, Peter (2001): Dissoziative Störungen und Konversion. Trauma und Traumabehandlung.
Beltz-Verlag Weinheim

Deistler, Imke; Vogler, Angelika (2002): Einführung in die Dissoziative Identitätsstörung. Multiple Persönlichkeit. Therapeutische Begleitung von schwer traumatisierten Menschen
Junfermann Verlag Paderborn

Putnam, Frank W. (2002) Diagnose und Behandlung der Dissoziativen Identitätsstörung (DIS)
Junfermann Verlag Paderborn (unveränderte Übersetzung der amerikanischen Originalausgabe von 1989)