

Verortung und Dynamik von Persönlichkeitsanteilen bei der Strukturellen Dissoziation

von Franco Biondi

Traumatische Erfahrungen können Menschen so erschüttern, dass Teile des Erlebens von Angst, Entsetzen und Überwältigung abgespalten, dissoziiert werden, nicht mehr erinnert werden, um das Überleben und das Funktionieren im Alltag sicher zu stellen. Je stärker und anhaltender die traumatischen Erfahrungen eingewirkt haben, umso mehr kann diese Dissoziation auch ganze Teile der Persönlichkeit erfassen. Ellert Nijenhuis und Onno van der Haart nennen dies „Strukturelle Dissoziation“ und haben ein stringentes Modell entworfen, das die Aufteilung der Persönlichkeit in einen „anscheinend normalen Persönlichkeitsanteil (ANP)“ und in „emotionale Anteile (EP)“ beschreibt; der ANP begegnet uns im Alltag, er stellt das Funktionieren sicher, in einem oder mehreren EP sind die traumatischen Erfahrungen gespeichert, diese Anteile treten in den Vordergrund, wenn traumatische Erfahrungen angesprochen werden. Nijenhuis und van der Haart arbeiten jahrzehntelang sehr erfolgreich mit diesem Modell und haben es empirisch und neurobiologisch gut abgesichert. Ellert Nijenhuis war in diesem Jahr Referent der Trainerfortbildung im Institut und hat uns mit seiner Arbeit sehr beeindruckt. Franco Biondi, selber langjähriger Schüler von Ellert, beschreibt in den folgenden Zeilen die grundlegenden Konzepte. Wir drucken hier einen Auszug ab, der gesamte Artikel kann auf unserer Webseite (<http://www.praxisinstitut.de/sued/praxis-im-dialog/praxis-im-dialog-artikel-der-aktuellen-und-frueheren-jahrgaenge/>) heruntergeladen werden. Franco bietet mit Inge Liebel-Fryszter seit 2013 im Institut auch eine Weiterbildung zur strukturellen Dissoziation an.

1. Die Strukturelle Integration und Dissoziation der Persönlichkeit

Es ist erfreulich, zu beobachten, dass das Konzept der »Strukturellen Dissoziation« (van der Hart et al 2008) mehr und mehr Fachkreise erreicht. Andererseits kursieren etliche Dissoziationsdefinitionen, die für die praktische Arbeit im psychosozialen Bereich eher verwirrend und z.T. nicht griffig genug sind.

Um sich dem Konzept der Strukturellen Dissoziation der Persönlichkeit anzunähern, ist es hilfreich, sich dem Begriff »**strukturelle Integration**«

zuzuwenden. Meinem Verständnis nach, meint strukturelle Integration der Persönlichkeit ein weitgehend salutogenetisch kohärentes Miteinander (vgl. Antonovsky 1997) der drei funktional organisierten und kommunikativ verbundenen Gehirne eines Menschen. Die Vorstellung vom dreieinigen Gehirn beruht auf der Auffassung, dass das menschliche Erleben als Verarbeitung von äußeren und inneren Signalen durch das Gesamtgehirn als integriertes Ganzes geschieht (vgl. Ogden et al 2010). Diese Signale kann die Person in eine Koordinate von Zeit und Raum zuordnen, abrufen und sich in seinen kontinuierlichen Be-

zügen darauf beziehen. Zwischen dem sensumotorischen, emotionalen und kognitiven Gehirn besteht eine Funktionsaufteilung und Arbeitsteilung – eine Partnerschaft. Funktionen- und Aufgabenteilung werden komplementär und synchronisiert vollzogen, im Rahmen einer Kooperation. Dabei sind Aktivierung und Hemmung die rhythmischen Schrittgeber des lebendigen Organismus. Das Miteinander der drei Gehirnfunktionen beinhaltet ihr strukturiertes und optimiertes Interagieren über die Handlungstendenzen und -vollzüge bei der kontextuellen Anpassung und Ausgestaltung des eigenen Lebens.

Demgegenüber verweist der Begriff »Dissoziation« auf ein unabgestimmtes, unintegriertes – kurzum: traumabezogenes – Miteinander des dreieinigen Gehirns im Umgang mit inneren und äußeren Realitäten. Zwar sind alle Gehirnfunktionen in ihrer Haupttendenz auf Anpassung und Gestaltung des inneren und äußeren Alltags sowie auf potenzielle Gefahren ausgerichtet, doch dies geschieht nach traumatisierenden Erlebnissen z.T. unkoordiniert, fragmentarisch, inadäquat. Die drei Gehirne sind demnach nicht mehr organisch und synchron miteinander vernetzt. Die traumatischen Erlebnisse werden in den jeweiligen Gehirnarealen unverknüpft kartografiert und als mehr oder weniger umfangreiche Rudimente gespeichert. Wenn Signale (Trigger) diese Rudimente erreichen, treten sie in Handlungen als gegenwärtig unangepasste Erscheinung hervor.

Strukturelle Dissoziation beinhaltet also, dass Prozesse der fortlaufenden Integration von sensorischen und körperbezogenen Empfindungen sowie von Emotionen und Kognitionen unterbrochen und fragmentiert werden. Dieses Versagen der Integration führt dazu, dass diese Erlebnisse in das persönliche Gesamtgedächtnis nicht kartografiert und in die Identität als Einheit eingegliedert werden können, sondern als sensumotorische bzw. emotionale oder auch kognitive Rudi-

mente gespeichert bleiben und nicht synchronisch und kontextangemessen abgerufen werden können.

Während bei Traumatisierung von Erwachsenen die integrativen Leistungen des dreieinigen Gehirns unterbrochen werden und fragmentiert abrufbar erscheinen, kommen traumatisierte Kinder gar nicht in die Lage, ein integriertes Selbstempfinden zu entwickeln. Teile des Selbstempfindens werden dann in den unterbrochenen Entwicklungsstufen »eingefroren« und treten dann als dissoziierte Selbstanteile in Erscheinung. Dimension, Größe, Struktur, Komplexität und Anzahl dieser Rudimente sind vom Grad, Dichte, Häufigkeit des traumatisierenden Erlebnisses sowie von der mentalen Energie und mentalen Effizienz der traumabetroffenen Personen abhängig. Unvollendete Integrationsleistungen der Gesamtpersönlichkeit führen zu ihrer Zerstückelung, zu einer oder mehreren Anscheinend normalen Persönlichkeit(en) (ANP) und einer oder mehreren (dissoziierten) Emotionalen Persönlichkeit(en) (EP).

2. Die fragmentiert abrufbaren Funktionen der Persönlichkeit

Als Folge von dissoziationsauslösenden Erlebnissen, die nicht integriert werden konnten, organisiert sich die Gesamtpersönlichkeit in zwei oder mehr nebeneinander koexistierenden

Selbstanteilen: mit einem »anscheinend normalen Persönlichkeitsanteil« (ANP) und einem oder mehreren, dissoziierten »emotionalen Persönlichkeitsanteil(en)« (EP's). Der anscheinend normale Persönlichkeitsanteil (ANP) ist primär darum bemüht, die Alltagsfunktionen zu bewältigen. Er ist ferner darauf bedacht, den dem Alltag orientierten Bewusstseinsstrom wach zu halten und alle vom sensumotorischen und emotionalen Gehirn ausgehenden Impulse, die einen Bedrohungscharakter haben, unter Kontrolle zu halten und sich nicht verselbstständigen. Der ANP handelt also so, als habe die Gesamtpersönlichkeit nichts Traumatisches erlebt. ANP's werden von Fähigkeiten (Handlungssysteme) getragen, wie Bindung, Selbstschutz, Fürsorge, Arbeit, Energieregulierung, Erkundung, Spiel etc. Diese Handlungssysteme dienen sowohl der Gestaltung und Bewältigung des Alltags, als auch dem individuellen und generationsübergreifenden Überleben.

Hingegen steckt der emotionale Persönlichkeitsanteil (EP) im Traumakontext, aus dem er hervorgegangen ist, handelt aus der Traumazange heraus und ist in erster Linie darauf konzentriert, Trauma assoziierbare Gefahren abzuwehren. Aus diesem Grund ist er von der Erregungsphysiologie getrieben und manifestiert sich triggerkonditioniert über die konditionierbaren Reaktionsmuster von »Flucht«,

»Kampf«, »Unterwerfung«, »Erstarrung«. Da der ANP von der Haltung geleitet ist, als sei der Gesamtpersönlichkeit nichts Schlimmes geschehen, weigert er sich, zu realisieren, wie schlecht es den EP's geht. In diesem Sinne platzen unvermittelt dissoziierte Erlebnisrudimente aus dem Traumakontext in den Alltagskontext des ANP's hinein und bringen diesen u.U. in schwere Nöte. Aus diesem Hintergrund heraus reagieren sie auf EP's geradezu feindselig und entwickeln Phobien ihnen gegenüber. Dementsprechend empfinden sich EP's vom ANP missachtet und schmerzhaft ignoriert.

Phänomenologisch ist die Zerteilung der Gesamtpersönlichkeit über dissoziative Symptome sowie über traumabezogene Phobien und Ersatzhandlungen erkennbar. Dissoziative Beeinträchtigungen bringen das unkoordinierte Miteinander des dreieinigen Gehirns zum Ausdruck, indem in ihren stärksten Erscheinungen Funktionsverluste wie Amnesien, Anästhesien, Tics, Stimmenhören, borderlineartige Störungen etc. manifest werden. I.d.R. sind dabei auch Funktionsdefizite zu verzeichnen, wie Selbststeuerungs- und Regulationsschwierigkeiten.

Als erster in der psychologischen Analyse stellte P. Janet (1899, 2013) fest, dass psychologische Automatismen Wahrnehmungen und psychomotorische Handlungen aus dem Bewusst-

sein verbannen. Diese Verbannung dokumentiert sich im Hier und Jetzt über unkontrollierbare Handlungstendenzen, die sich dann über dissoziative Dynamiken in kognitiven, emotionalen und sensumotorischen Handlungen zeigen.

Wird eine Handlung von integrierten (sensumotorischen, emotionalen, kognitiven) Handlungsvollzügen abgekoppelt und unablässig wiederholt – ähnlich wie sich automatisierende Körperbewegungen – so festigt sie sich im dreieinigen Gehirn als initiierte Gestalt, schlägt sich als Muster nieder und beeinflusst die funktionellen Handlungstendenzen neu. Ist beispielsweise ein Kind permanent unbe-rechenbarer Gewalteinwirkungen von geliebten Bindungspersonen ausgesetzt, so entwickelt i.d.R. die Haut dann eine Analgesie, so organisiert sich der Körper zumeist einerseits auf Anästhesien, andererseits auf triggerbedingte Kontraktionen, die Emotionen auf Schaukelbewegungen zwischen Trauer, Wut und Scham, die Kognitionen auf selbstbezogene Kernüberzeugungen und die Identität auf eine Selbstwertproblematik. Sich wiederholende Erlebnisse, repetitive Bewegungen und Gedankenschleifen tragen somit zur Etablierung von mehr oder weniger rigiden Handlungsmustern bei, die zu Handlungstendenzen oder -vollzügen

zumeist führen, sobald sie getriggert werden.

3. Funktionsfixierte Selbstanteile

Da EP's sich so erleben, als würden sie im Traumakontext agieren, sind sie in erster Linie auf verteidigende oder unterstützende Handlungssysteme fixiert (van der Hart et al 2006). Um diese Fixierung entwickelt sich ein gewisses Selbstempfinden auf kognitive, emotionale und somatogene Dimensionen: »Ich weiß, ich empfinde, ich fühle, ich rette mich so und so.« EP's, die eingefroren sind auf bestimmte Organisationsstufen der Persönlichkeit, z.B. als Kleinkind, haben dementsprechend oft ein unterentwickeltes Selbstempfinden und agieren nur auf die reduzierte sensumotorische, emotionale Achse. Diese Fixierung ist um bestimmte Augenblicke und in einem begrenzten Zeitkontinuum organisiert und bringt einen eingeeengten Handlungs- und Erlebnisrahmen mit sich. Die Handlungen verharren dabei auf niedrigen Handlungstendenzen (vgl. Janet 1899, 2013 und Nijenhuis 2010, 2012). Das bedeutet nicht zwangsweise, dass diese Handlungsmuster eingeeengt bleiben; Variierungen und Erweiterungen sind möglich, je nach funktionellen Bedürfnissen des EP. Aufgrund dieser Organisationsstruktur erlebt ein EP nur die unmittelbaren Handlungen und

Erlebnisse als eigene und andere Handlungen (z.B. die des ANP's oder der anderen EP's) als nicht sich selbst zugehörig. Dementsprechend wird es ihnen unmöglich, sich im Hier und Jetzt zu realisieren, also **Präsentifikation** zu leisten.

Über einmal übernommene Funktionen eines EP's im Traumakontext, die erfolgreich das Gesamtsystem Persönlichkeit ins Weiterleben hinübergerettet haben, etablieren sich Rollenskripte. So können manche EP's die Rolle von Helfern eingenommen haben, die in der Verteidigung nach außen und/oder im Selbstschutz nach Innen eine Wächterfunktion ausüben und einen Angstkäfig um die Gesamtpersönlichkeit errichten. Andere EP's werden zu kämpferischen Selbstanteilen, die extrem aggressiv auf äußere und innere Bedrohungserlebnisse werden können, und mit ihrer energetischen Ladung das Bedrohungsszenario potenzieren. Funktionsfixierungen erfahren über die Kontexte (Räume, Zeit) Variabilitäten, Erweiterungen und Generalisierungen im Laufe der Lebensgeschichte der Gesamtpersönlichkeit.

4. Rollenskripte der Selbstanteile

Da Bewusstseinsfeld, Selbstempfinden und Handlungen der dissoziierten Selbstanteile auf den Traumakontext fixiert und darin eingeschränkt sind,

möchte ich von EP-Rollenskripten sprechen. In diesen Rollenskripten haben sich Gefühle, Empfindungen, Kernüberzeugungen und Handlungstendenzen um Funktionen und Ziele dieses EP's formiert, die mit ihren spezifischen unverwechselbaren Lebenserfahrungen eng verknüpft sind.

Thema, Bedeutung und Funktion des EP's machen dessen Rollenskript aus. Sie haben eine unverwechselbare Zuschreibung, die Aufschluss geben kann, was in der Gesamtpersönlichkeit noch nicht integriert ist. Dieses kann einige mentale und/oder sensumotorische Handlungsvollzüge beinhalten, aber auch ganze Handlungssequenzen. EP-Rollenskripte sind gebunden an einen Traumakontext; die darin eingeschriebenen Handlungen haben in diesem Traumakontext Funktionen erfüllt, die zumeist einen defensiven Charakter aufweisen. Ihre Fixierung auf Bedrohungsabwehr ist i.d.R. so stark und rigide, dass entsprechende Handlungstendenzen in Handlungsvollzüge reflexartig umgesetzt werden, unabhängig davon, ob sie situationsangemessen sind oder nicht. So können manche Selbstanteile den Organismus veranlassen, in die Starre zu gehen, obschon keine existenziellen Gefahren auszumachen sind. Andere Selbstanteile blähen sich ohne erkennbaren Kontext zum Kampf auf, andere wiederum treiben den Organismus über das ausbalancierte Erregungsni-

veau in Ersatzhandlungen, wie den übermäßigen Alkoholkonsum oder irrendwelchen Stimulanzen, obwohl die Gesamtpersönlichkeit sich handfest vorgenommen hatte, voll bewusstseinsklar zu bleiben.

Da Selbstanteile Stellvertreter der eingefrorenen Handlungstendenzen im Augenblick der Not der Gesamtpersönlichkeit im Traumakontext sind, nehmen sie die Funktion ebendieser unvollendeten Handlungen ein. Im Rollenskript der EP's liegt dies als Vorlage der unvollendeten Handlungen vor, die eine Vollendung suchen.

5.0. Variantenreichtum der Selbstanteile

Die Herausbildung von Selbstanteilen ist an Kontexte gebunden, in denen es der Person nicht möglich war, über die kindlichen Entwicklungsstufen hinweg ein integriertes Selbstempfinden zu entwickeln bzw. im Erwachsenenalter traumatische Erlebnisse in die eigene Erfahrung zu integrieren. Demzufolge kristallisieren sich spezifische und individuumsbezogene EP's heraus, die in der klinischen, psychosozialen Praxis einen Variantenreichtum von Selbstanteilen darstellen. Aus diesem Variantenreichtum möchte ich, um eine Orientierung zu ermöglichen, EP-Rollenskripte schematisch in groben Gruppen unterbringen:

- Bindungsfixierte Selbstanteile
- Wutfixierte SA
- Schamfixierte SA
- Angstfixierte SA
- Ernährungsfixierte Selbstanteile

Diese erste Orientierung will zunächst das theoretische Verständnis der Selbstorganisation von EP's erleichtern, kann aber höchstens, bei der therapeutischen Arbeit, die tatsächliche Funktionsweise und Zielorientierung der EP's unserer Klienten der Annäherung dienen. Denn in bindungsfixierten Selbstanteilen sind beispielsweise auch Rudimente von sich schämenden und beschämenden Anteilen über einen erlebten sexuellen Missbrauch möglich. Oder bei ernährungsfixierten Selbstanteilen die Verbindung mit erlittener oraler Vergewaltigung und/oder mit bindungstraumatisierten Selbstanteilen. Insgesamt gilt also: In der psychosozialen Arbeit sind die individuellen Ausdrucksweisen der EP's ausschlaggebend; was sie artikulieren ist Gegenstand der Behandlung.

5.1. Bindungsfixierte Selbstanteile

Die **natürliche** Entwicklung eines Menschen bedarf der dialogischen (plurilogischen) Entsprechung über Gegenseitigkeit und Resonanz ihrer Bindungspersonen (vgl. Schore 2003, Beebe & Lachmann 2002, Gindl 2002). Schon von Anfang an durch-

laufen Bindungspersonen und Kind einen natürlichen **Bindungskreislauf der Verbundenheit-Trennung-Wiedervereinigung** (siehe Boon et al 2013). Hierin gestalten sich die wechselseitige Prozesse nicht reibungslos – regelmäßige Störungen stellen sich als Momente des Verletztwerdens, der Schädigung dar und bedürfen der Reparatur und des Umlernens. Können sie nicht repariert werden, etablieren sich strukturell dissoziativen Handlungstendenzen und -vollzüge.

Bindungsfixierte Selbstanteile gehen i.d.R. aus nicht reparierbaren Störungen bei diesem natürlichen Bindungskreislauf hervor. Grob schematisch lassen sich die potenziellen Funktionsbruchstellen in diesen drei Prozessstufen ausmachen. Diese Prozessbruchstellen zeigen Bindungserfahrungen, die als existenziell bedrohlich erlebt und in die individuelle Erlebniswelt nicht integriert werden konnten. Zahlreiche Forschungsarbeiten und Studien können belegen, dass traumainduzierende Kontexte, die dissoziierte Bindungsmuster hervorrufen, drei zentrale Hintergründe aufweisen (van der Kolk et al 2000, Jacovitz et al 2001, Sachsse 2003, Wöller 2006, van der Hart et al 2006):

- Erfahrungen und Erlebnisse von Vernachlässigung (Deprivation)
- Missbrauch (emotional, sexuell) und

- physische, seelische Gewalt.

Nach Schore (2003) und van der Kolk (2005) ist die bedeutsamste Folge von Stress durch ein frühes Bindungstrauma die mangelnde Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation. Selbstregulationsschwierigkeiten sind mit dissoziativen Dynamiken verflochten. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Säuglinge eine innere Repräsentation der traumatischen Ereignisse herstellen, bewahren und reinszenieren können (Schore 2000) und bestätigen hiermit, dass die im sensumotorischen Gehirn gespeicherten bindungsdissoziierten Erfahrungen im Hier und Jetzt einer Person aktiviert werden können, sobald sie getriggert werden. Diese können sich in Träumen und Alpträumen Bildeingebungen und Farben und demzufolge in rudimentären EP's manifestieren.

Die Neurobiologie der Dissoziation zeigt, dass einem Hyperarousal ein Hypoarousal folgt und daraufhin der dissoziative Bruch. Dissoziative Brüche sind die Brutstätte zur Herausbildung dissoziierter Persönlichkeitsanteile (EP's) sowie von Ersatzhandlungen und Kompensationsmechanismen. Um die zentralen Bindungstraumata organisieren sich demzufolge dissoziierte Selbstanteile, die von Bindungsphobien und/oder Phobien vor Bindungsverlust getragen werden. Selbstanteile, die widersprechende Bedürfnisse ver-

folgen, z. B. Bindung suchen und Bindung vermeiden, erzeugen schwere, energiegeladene innere Konflikte zwischen den EP's und beim ANP. Auf diese Dynamik gehe ich ausführlich in Abschnitt 6. ein. Über diese Dynamik werden bindungsfixierte EP's durch hochgradig instabile und destruktive Bindungserfahrungen aufrechterhalten. Mit diesem Hintergrund organisieren viele bindungstraumatisierte Personen als ANP in ihren Beziehungsalltag mit Bindungsphobien und/oder Phobien vor dem Bindungsverlust. Doch die meisten von ihnen gehen nicht vollständig auf Bindungsvermeidung und auch nicht auf Phobien vor Bindungsverlust ein und setzen als ANP Strategien ein, um sich darin zu regulieren.

Bindungsfixierte EP's agieren ihr Bindungsthema mit Fluchtverhalten, Erstarren, Kämpfen, Kollabieren etc. aus und treten zumeist mit anderen EP's in Aktion auf, wie z.B. mit wuffixierten und schamfixierten EP's.

5.2. Wuffixierte Selbstanteile

Die Modulation von Wut, wie bei allen basalen Emotionen, ist eng mit der Selbststeuerungsfähigkeit verbunden. Das Tuning dieser Emotion, bei anderen, aber auch bei sich selbst, kann als extrem bedrohlich erlebt werden, auch weil dieser Gefühlsausbruch häufig unkontrollierbar und destruktiv erscheint. Aufgrund dessen, dass die

Wut andere basale Emotionen wie Traurigkeit und Scham hemmt, nimmt sie bei dissoziativen Störungen deren antagonistischen Part. Auf die Dynamik der dissoziierten Selbstanteile untereinander werde ich weiter unten ausführlicher eingehen.

Rein physiologisch nähren sich wuffixierte Selbstanteile aus blockierten emotionalen Ladungen, die aus dem Arousal-Toleranzfenster hervorschießen. Bei den Aktivitäten des sympathischen und parasympathischen des autonomen Nervensystems sind bei traumatisierten Menschen die Schwellen zum Zuviel oder Zuwenig normalerweise entweder zu hoch oder zu niedrig oder beides zugleich (Odgen et al 2010). Häufig verbergen sich beim Zuwenig verletzte Selbstanteile, beim Zuviel wütende EP's.

Wuffixierte Selbstanteile können auftreten:

- a) **im defensiven Kampfmodus** (z. B. kämpferisch gegen drohende, bereits erfahrene Ungerechtigkeit, sie verteidigen die Gesamtpersönlichkeit oder verletzten Anteile)
- b) **im täterimitierenden Handlungsmodus** (z. B. aggressiv gegen verletzte Selbstanteile und schädigend für die Gesamtpersönlichkeit)

- c) **im täterhörigen Handlungsmodus** (z. B. nach erfahrener ritueller Gewalt und Machtgefühle nach außen verlagern)
- d) **im wutvermeidenden Handlungsmodus** (z. B. Wutanteile verurteilend und sich ihrretwegen schämend)

5.3. Schamfixierte Selbstanteile

Scham, als Basisemotion, ist gepaart mit Gefühlen der Niederlage, des Versagens, der Unzulänglichkeit und des Zusammenbrechens. Sie ist verknüpft mit der Wahrnehmung, wie das Selbst von anderen wahrgenommen wird – es hat potenziell einen fremden Blick über sich. Scham ist eng mit dissoziativen Prozessen verknüpft, die wiederum zu ihrer Aufrechterhaltung beitragen oder sie verstärken. Chronische Scham, als Bestandteil der Traumatisierung, ist mit körperlichen Empfindungen verbunden, welche denen des Erstarrens und der Unterwerfung ähneln. Aufgrund ihrer schmerzhaften Auswirkung auf die Gesamtperson und auf andere Selbstanteile treten mit schamfixierten Selbstanteilen oft ablehnende Selbstanteile auf, die sie beschämen, bekämpfen oder vernichten wollen (z. B. Beschützer- und Verfolgeranteile).

Sobald dissoziative Funktionen der Schamgefühle ihre Funktion bei Orientierung im individuellen und sozialen

Kontext von dissoziativen Funktionen überlagern, nehmen Vermeidungsmechanismen überhand und damit die Ersatzhandlungen. Nathanson (1992, zitiert in Boon et al 2013) führt vier grundlegende Aktionsmuster auf, die als Handlungsskripte schamfixierter Selbstanteile aufgefasst werden können:

Angriff auf das Selbst

Angriff auf andere

Rückzug von anderen

Vermeiden des inneren Erlebens.

5.4. Ernährungs- und körperfixierte Selbstanteile

Ernährung hat nicht nur eine physiologische und individuelle, sondern auch eine beziehungsbezogene Komponente. Vor- und nachgeburtlich ist das Genährt- und Gestillt werden mit intensiver Beziehungsaufnahme mit der unmittelbaren Bindungsperson verbunden. Auch im Laufe eines individuellen Lebens spielt das gemeinsame Essen eine zentrale Rolle. Über die Ernährung werden individuell nicht nur physiologische Bedarfe reguliert, sondern auch Emotionen. So entwickeln sich Ernährungsmuster, um emotionale Ziele zu erreichen. In diesem Sinne haben bulimische Attacken oder anorektische Starre zumeist die Funktion, unerträgliche, quälende Gefühle zu unterdrücken. Darin verschränkt sind die Grade der Körperwahrnehmung – es herrscht entweder ein Zuviel oder

ein Zuwenig. Fehlende oder übermäßige Körperwahrnehmung können dementsprechend Selbstanteile aktivieren, die das Ernährungsverhalten bekämpfen.

Ähnlich wie wut- und schamfixierte Selbstanteile können die ernährungsfixierten EP's extrem schwierig und rigide in ihren Handlungstendenzen sein. Sie sind eng am natürlichen Bindungskreislauf der Bindung–Trennung–Wiedervereinigung organisiert und können bereits in den ersten Lebensphasen hervorgehen, als in Not geratene Repräsentanten des bindungsabhängigen Säuglings. Aufgrund ihrer Koppelung am natürlichen Bindungskreislauf werden sie getriggert, sobald bindungsrelevante Situationen akut werden, die über die Nahrung und ihre Stellvertreterfunktionen verbunden sind.

Auch wenn häufig Mischformen vorkommen oder phasenweise alternierende Schübe auftreten könnten, lassen sich grob skizziert drei Modi ausmachen:

1. bulimischer Modus
2. anorektischer Modus
3. Nahrungssammler-Modus

Ernährungsfixierte EP's sind häufig körperbetonte Selbstanteile, die sich in Form somatosensorischer Symptome in Erscheinung treten können. In ihrem

Traumakontext gefangen, zwingen sie den ANP sein Handlungsschema auf, wie beispielsweise der essattackierende EP oder der essverweigernde EP. Der ANP hasst (gelegentlich liebt) den EP übermäßig und kann wiederum versuchen, ihn abzuschalten oder zu kontrollieren. So sind Klienten bekannt, in denen das Gefühl des Kontrollverlustes abnimmt, da Essattacken „eingeplant“ werden. Häufig treten ernährungsfixierte EP's in Wechsel mit anders fixierten EP's auf, um ein Wiedererleben der ursprünglichen Traumainhalte zu verhindern.

6. Die Dynamik der Selbstanteile

Dissoziierte Selbstanteile finden u.a. ihren Ausdruck in der Gestalt von unkontrollierten Emotionen, rigiden Kernüberzeugungen, Imaginationen und Verhaltenstendenzen. Da sie zumeist extrem fixiert in ihrem Trauma-kontext sind, können sie nur bedingt andere Selbstanteile wahrnehmen. Häufig ignorieren einige zentrale Selbstanteile hartnäckig die Existenz anderer zentraler Selbstanteile. Wiederrum andere sind miteinander verwachsen, aufgrund eines sich kumulierenden Traumakontextes. Aufgrund ihrer jeweiligen unterschiedlichen Funktionsfixierung ist es unausweichlich, dass dieses Funktionswirwar im persönlichen Erleben als unerträgliche Ambivalenz empfunden wird. Bei trauma-

betroffenen Personen sind diese Ambivalenzen i.d.R. der Kennzeichen von Konfliktaustragungen der EP's.

Wenn es manchen von ihnen also gelingt, die anderen Selbstanteile wahrzunehmen, so werden sie eher als Antagonisten erlebt. In vielen Traumakontexten wissen sie genau voneinander und geraten aneinander, indem sie Einfluss aufeinander zu nehmen versuchen oder sich gegenseitig stören bzw. sich mehr oder minder offen bekämpfen. Einige Selbstanteile können beispielsweise die Rolle des Beschämten einnehmen, während andere die Rolle des Wütenden, der Erniedrigungen nicht ertragen und demzufolge die beschämten Selbstanteile bekämpfen.

Geraten Selbstanteile in einen direkten Konflikt zueinander, so ist es wahrscheinlich, dass ihre Auseinandersetzungen dynamisch verlaufen und einen komplementären und/oder symmetrischen Verlauf annehmen können. Die Schaukel zwischen aggressiven und vermeidenden Selbstanteilen kann aus extrem divergierenden EP-Skripten herühren. So ist beispielsweise das Grunderlebnis eines vernachlässigten EP, der seine Bedürftigkeit meldet, der Auslöser für den kämpfenden EP, ihn niederzumachen; die Attacken des kämpfenden EP verstärken die bedürftigen Reaktionen des vernachlässigten EP, was den wütenden EP noch aggressiver macht, wozu der vernachlässig-

te EP noch verzweifelter wird, wodurch dann der wütende EP sich u.U. veranlasst sieht, den Widerpart vernichten zu wollen.

In Analogie zu G. Bateson (1972) und Watzlawick et al (1974), die das Konzept der Schismogenese übernommen, erweitert und in der Systemtheorie angewandt haben, geraten hier die EP's im Rahmen ihrer Funktionsausübung mit ihren Traumathemen in eine digitale und in eine analoge Position im kybernetischen Prozess.

Als digitale Seite der EP-Botschaften kann das Traumathema begriffen werden, die analoge Seite hingegen, wie sich der EP's dazu verhält. Beispielsweise entfaltet sich dann ein Eskalationsmuster beim symmetrischen Interaktionsablauf, sobald der EP-Bindung stark über Bindungssehnsüchte aktiviert wird und der ANP auch Bindung zulässt, wodurch der EP-Wut sich auf den Plan gerufen sieht und jede Bindung verhindern will. Ist der EP-Wut stark gegen Bindung ausgerichtet, so entsteht ein komplementärer Kreislauf, wenn sich der EP-Bindung schwach zeigt und einen symmetrischen Kreislauf, wenn er stark auftritt. Symmetrische Kreisläufe führen über ihre Eskalationsstruktur zu selbstschädigenden Handlungen. In Anlehnung an Boon et al (2013) zeigt

Bild 1 schematisch einen solchen Kreislauf.

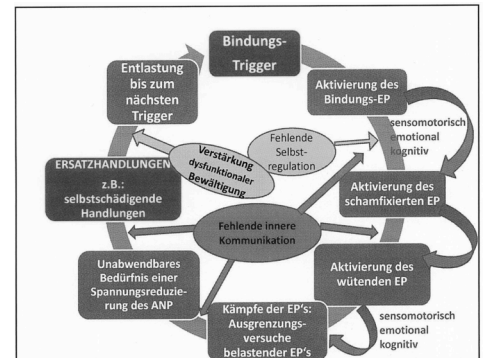


Bild 1: Kybernetik dissoziierter Selbstanteile und die Involvierung des ANP

Ein solcher Kreislauf lässt sich exemplarisch bei einer meiner Klientinnen darstellen. Frau B. (37 Jahre alt, gut im Alltag organisiert) will nach einer geschädigten Kindheit und mehreren gescheiterten Beziehungen eine neue feste Bindung eingehen; den Partner würde sie am Liebsten bei sich haben, fürchtet sich aber vor zu nicht kontrollierbarer Nähe. Mit diesem Hintergrund ist bei der Klientin ein beziehungssehnsüchtiger Selbstanteil aktiv, der sich beim Partner einschmeichelt und sich unterwürfig verhält, und ein beziehungsvermeidender Selbstanteil, der sich sofort meldet und aggressiv wird, sobald er die Nähe des Partners

erspürt; sofort tritt dieser Selbstanteil in Aktion, indem er ihn beschimpft und dafür sorgt, dass er sich beleidigt zurückzieht und sich für einige Tage nicht mehr meldet. Die Abwesenheit des Partners verstärkt die Aktivität des beziehungssehnsüchtigen Anteils über Unterwerfungsbotschaften. Beim nächsten Zusammentreffen lässt die Klientin große Nähe zu. Der beziehungsvermeidende Selbstanteil, nach anfänglichem Kampf, geht in die Erstarrung. Daraufhin lässt sich die Klientin auf sexuelle Handlungen ein, worauf Ekelgefühle sie überwältigen. Nachdem sie sich im Bad übergeben hat, schließt sie sich dort ein, bricht in Weinkrämpfe aus, schlägt den Kopf einige Male gegen die Wand, greift zur Klinge und schneidet sich am Puls. Danach setzt sie sich aufs Klo und weint und lacht. Diese kurze Schilderung beschreibt auf Handlungsebene, was im Bild 1 schematisch als kybernetischer Kreislauf dargestellt ist, wobei beide aktive BindungsEP's vereinfacht als ein EP zusammengefasst ist.

Diese Dynamik der Selbstanteile lassen sich auch in anderen Kontexten ausmachen. So kann sich die Gesamtpersönlichkeit beispielsweise weigern, anzunehmen, was sie in der Kindheit erlebt und erlitten hat und organisiert sich mit ihrem ANP auf extremes Funktionieren im Alltag. Werden aber in ihrem beruflichen Kontext kränkende, kindheitsverbundene Situationen mir

ihrem Vorgesetzten bzw. einen mächtig erlebten Kollegen getriggert, so kommen verletzte Selbstanteile auf den Plan, die wiederum schambesetzte Anteile aktivieren. Diese werden jedoch unentwegt von einem EP-Wut bekämpft, der Scham als extrem bedrohlich erlebt. Diese Auseinandersetzungen der EP's erhöht die innere Spannung dergestalt, dass nur Ersatzhandlungen oder Symptombildung zu einer Entlastung führen.

7. Psychosoziale Arbeit mit den Selbstanteilen

Sowie es für die Interaktionsdynamik der Selbstanteile wichtig ist, einen systemischen Blick zu entwickeln, so ist es ebenso extrem hilfreich, in der Arbeit mit ihnen systemische Leitlinien einzubeziehen. Familientherapeuten werden beispielsweise an ihre Grenze kommen, wenn sie in einer Familientherapie mit Eltern und Kindern nur mit einem Elternteil (analog: nur mit dem ANP) arbeiten und die anderen Familienmitglieder (analog: die EP's) ignorieren. Umgekehrt erfahren sie eine Grenze ihrer Wirksamkeit, wenn sie ihre Sitzung auf den Symptomträger Kind, den »Identifizierten Patienten«, konzentrieren (hier beispielsweise Wut-EP) und die Eltern (analog: der ANP) vernachlässigen bzw. kaum zu Wort kommen lassen. Unter diesem Vorzeichen verstärkt die Familientherapie die Symptome der Familie und ist voraus-

sichtlich zum Scheitern verurteilt. In diesem Sinne bedarf die psychosoziale Arbeit mit den Selbstanteilen der Beteiligung und Wirksamkeit aller am System Gesamtpersönlichkeit Beteiligten, also der ANP's und EP's.

Ziel einer konstruktiven psychosozialen Aktivität mit der Gesamtpersönlichkeit eines Individuums ist, dass es sein Handeln integriert vollziehen kann. Eine wichtige Aufgabe besteht darin, den anscheinend funktionierenden Persönlichkeitsanteil (ANP) zu unterstützen, seine Phobien gegenüber seinen Selbstanteilen zu überwinden. Hierfür braucht er ein Verständnis, welche Rolle sie im Leben der Gesamtpersönlichkeit gehabt haben und wozu sie sich immer noch berufen fühlen, zu tun, sobald sie unmittelbare Bedrohungen erleben. Dabei ist es notwendig, dass er realisiert, dass es nicht darum gehen kann, sie zu beseitigen oder zu neutralisieren. Der ANP hat zu begreifen, dass die Aktionen der Selbstanteile im Dort und Damals einen Sinn gehabt haben, die sich aber im Hier und Jetzt dysfunktional und unproduktiv auswirken. Zu diesem Verständnis gesellt sich für den ANP die Notwendigkeit, mit ihnen in direkten Kontakt zu kommen und sie in der Organisation der Gesamtpersönlichkeit zu integrieren. Dies wird allerdings dadurch erschwert, dass Selbstanteile den ANP aufgrund seiner ablehnenden Haltung ihnen gegenüber misstrauen.

Weitere Erschwernisse sind dort auszumachen, wo manche Selbstanteile aufgrund ihrer Fixierung an ihrem Traumakontext nicht nur andere Selbstanteile nicht wahrnehmen (wollen oder können), sondern auch wenn sie jede Kooperation mit anderen Selbstanteilen boykottieren oder sie gar bekämpfen. Aus diesem Hintergrund heraus ist es wichtig, den Kontakt der Selbstanteile untereinander zu unterstützen und zu etablieren. Hierzu brauchen sie das jeweilige Verständnis, zu welchen Aufgaben sie sich bekennen und welchen Zweck sie erfüllen. Dies kann durch die Einrichtung eines Dialogs untereinander und mit

dem ANP geschehen. Es geht um fördern und moderieren.

Bild 2 zeigt die Struktur eines solchen Dialogs (Plurilog).

So wie im psychosozialen Alltag vieler Professionen Konferenzen eine wichtige Rolle spielen, kann die Gesamtpersönlichkeit hier innere Besprechungen einrichten und in schwierigen Situationen Krisensitzungen durchführen. In der Kommunikation miteinander können die Selbstanteile positive Erfahrungen sammeln, die zu einer Entlastung und Reifung der Gesamtpersönlichkeit führen.

8. Ausblick

Anders als das Ego-State-Modell nach Watkins/Watkins (2003) und das Modell der inneren Familie nach Schwartz (1997) ist das Konzept der strukturellen Dissoziation nach van der Hart, Nijenhuis, Steele (2008) explizit auf eine klinische dissoziative Dynamik ausgerichtet. Es hat ein relativ stringentes Handlungsmodell (Rießbeck 2013) und zeigt sich als praktikabel in der klinischen sowie psychosozialen Arbeit mit traumabetroffenen Menschen. Die Anwendung des Konzepts kann ihnen dazu verhelfen, sich in integrierter Weise im Alltag zu orientieren und sich in ihrer Zukunft gesamtpersönlich zu entwerfen.

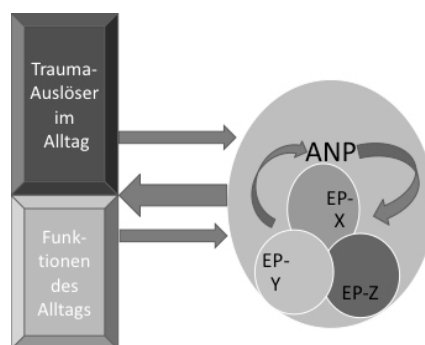


Bild 2: Integrationsarbeit über den inneren Dialog (Plurilog) zwischen ANP und EP's untereinander und mit ANP als vermittelnde und steuernde Instanz