

„Ich bin viele!“ Warum multiple Persönlichkeiten innere Lebensretter zum Überleben brauchen

von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle

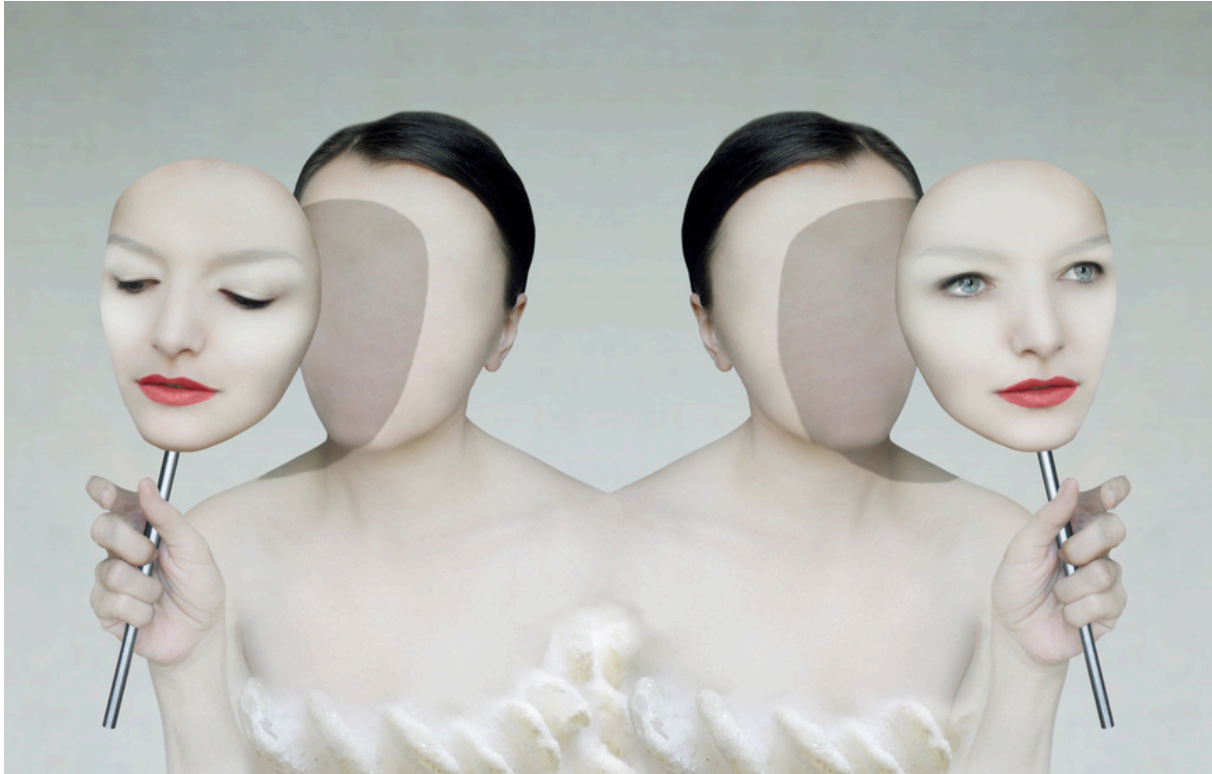


Abbildung: © vali_111 - Fotolia.com

Normalerweise hat jeder von uns genau eine einzige Persönlichkeit, ein Ich, das uns ausmacht. Gemeint sind damit unsere Gedanken, Gefühle und Erinnerungen - Eigenschaften, die uns einzigartig machen. Doch es gibt auch Menschen, die mehrere Persönlichkeiten, also viele »Ichs«, in sich tragen. Und häufig haben diese unterschiedlichen Ichs keine Ahnung von der Existenz der anderen Persönlichkeiten. Unmöglich, glauben Sie? Damit sind Sie nicht allein, denn bis heute scheiden sich sowohl in der Fachwelt als auch unter Laien die Geister über die Frage, ob in einem Menschen tatsächlich mehrere Persönlichkeiten leben können. Auch wenn die „multiple Persönlichkeit“ oder „dissoziative Identitätsstörung“ (DIS) Eingang in das offizielle psychiatrische diagnostische Manual ICD-10 (in die Kategorie F44.81, dissoziative Störungen, Konversionsstörungen) gefunden hat, so bleibt es doch schwer vorstellbar, dass in einem Körper tatsächlich mehrere Persönlichkeiten zu Hause sein können.

Noch schwerer vorstellbar ist allerdings, wie extrem traumatisch eine Erfahrung gewesen sein muss, dass sie dem Betroffenen keine andere Wahl gelassen hat, als sich in mehrere Persönlichkeiten aufzuspalten. Denn für die Opfer seelischer und körperlicher Gewalt ist die multiple Persönlichkeit eine Art Lebensretter, ein segensreicher, schützender Mechanismus, der ihnen das psychische Überleben in extremen und wiederholten Gewaltsituationen überhaupt ermöglicht hat, so wie in Tanjas Fall.

„Anders hätte ich es nicht ausgehalten, nicht überlebt“

Tanjas Stimme klingt fest, als sie von ihrem Martyrium erzählt. Dennoch zittert sie am ganzen Körper. „Wir“, so erzählt sie betont sachlich, „waren Teil eines Systems, das

Kinder ausbeutete. Andere Kinder zu mögen oder mit ihnen zu sprechen, war uns streng verboten.“ Dann verstummt sie; es fällt ihr sichtlich schwer, all das Erlebte in Gedanken wieder lebendig werden zu lassen. „Besonders an Ostern war es heftig.“ Wieder macht Tanja eine Pause, ihre Stimme wird leise. Fast flüsternd berichtet sie: „Da gab es dann satanische Feste und Rituale. Meist fanden sie in einem abgeschiedenen Waldstück statt, in einer alten, verfallenen Burgruine. Nachts wurden wir dorthin gebracht und auf einen großen Stein gefesselt, der aussah wie ein Altar. Vorher hatte mein Stiefvater uns meist einen Drogencocktail verabreicht.“ Dann bricht Tanja weinend zusammen. Die Erinnerung, die Ängste, die Schmerzen, die Todesangst – all das ist plötzlich wieder da. Als sie sich wieder etwas gefangen hat, neigt sie ihren Kopf, ihre Blicke gehen seitwärts, sie wirkt angespannt, nervös. Auch ihre Stimme ändert sich, sie wird kindlich, lispelnd, als sie sagt: „Wir hassen meinen Stiefvater, wir wollen ihn töten, ihn hängen sehen, dieses Schwein!“

Wieder ändert sich etwas in Tanjas Ausdruck. Ihr Gesicht zuckt, ihr Blick geht ins Leere. Sie atmet tief ein, bewegt sich ruckartig auf ihrem Stuhl und fährt fort mit weicher, leiser Frauenstimme: „Wir waren wie benebelt, alles schien unwirklich, wie in Watte gepackt. Männer kamen auf uns zu, mit dunklen, schwarzen Kapuzen, drückten uns die Beine auseinander und begannen uns lange Nadeln in die Oberschenkel und unter die Fingernägel zu stechen. Die Schmerzen waren höllisch, so unvorstellbar heftig, dass wir Angst hatten zu sterben. Doch das war erst der Anfang. Meist vergewaltigten sie uns anschließend stundenlang.“

Tanjas „Lebensretter“

„Wir“, „für uns“, das sind Worte, die Tanja in ihren Schilderungen immer wieder benutzt. Worte, die das Ausmaß ihrer jahrzehntelangen Qual zeigen: Denn Tanja spricht nicht von sich und ihren Geschwistern, sondern nur von sich selbst und von den Persönlichkeiten, die ihre Psyche geschaffen hat bzw. schaffen musste. Darunter ist auch die achtjährige Nele, ein Mädchen, das Hamburger mag, Tom & Jerry liebt, Tagebuch führt und einfach nicht erwachsen werden will. „Wir“, das sind die Innenpersonen, die Tanja erschaffen hat, um die Schmerzen, die Todesangst, das tägliche Grauen in ihrer Kindheit nicht so intensiv erleben zu müssen. „Anders hätte ich es nicht ausgehalten, nicht überlebt“, versucht Tanja ihre vielen Persönlichkeiten zu erklären. Erst nach jahrelanger Therapie kann sie darüber sprechen. Zärtlichkeiten, Berührungen oder gar Sex sind für sie auch heute noch ein Tabu. Sie kann es nicht ertragen angefasst zu werden, will niemanden mehr nahe an sich heranlassen. Sie hat Angst vor Männern, Angst davor, dass sie sein könnten wie ihr Stiefvater oder all die maskierten Gestalten.

Was ist eine multiple Persönlichkeit?

Das Erscheinungsbild multipler Persönlichkeiten ist sehr vielfältig. Meist tragen Multiple wie Tanja mindestens zwei Identitäten in sich – allerdings können es auch mehrere Dutzend verschiedene Innenpersönlichkeiten sein, die sich in einem Körper aufhalten. Von diesen übernehmen mindestens zwei abwechselnd die Kontrolle über das Verhalten. Die Person, die dabei den Großteil des normalen Alltags bestreitet, wird auch als "Host" (englisch: Gastgeber) bezeichnet, die anderen Persönlichkeiten werden "Alters" (englisch: alternate, anders, verändert) genannt. Am häufigsten kommt bei den Alternativ-Persönlichkeiten wohl die Kinderpersönlichkeit vor. Im Kind-Ich können sich zum einen verschreckte und misstrauische Kinderpersönlichkeiten finden, zum anderen aber auch zufriedene, ausgeglichene und freundliche, die gern spielen und Spaß haben. Bei allen multiplen Persönlichkeiten treten Gedächtnislücken auf. So hat der Host meist nur teilweise bewussten Zugang zu den anderen Persönlichkeitszuständen und erinnert

sich kaum an deren Handlungen oder das, was sie gesagt haben. Viele Betroffene berichten, dass sie manchmal nicht wissen, wie sie an den Ort gekommen sind, an dem sie sich gerade befinden, wer die Person ist, mit der sie gerade sprechen oder wer die Mail gerade geschrieben hat, die sich im Postausgang befindet. Die verschiedenen Persönlichkeiten unterscheiden sich meist deutlich: Sie haben verschiedene Namen, unterschiedliche Vorlieben, Charaktere und Verhaltensweisen.

Wie erkennt man eine multiple Persönlichkeit?

Oftmals ist es für die Betroffenen nicht einfach festzustellen, dass sie eine dissoziative Identitätsstörung haben. Nicht selten glauben sie sogar, dass es ganz normal ist, viele zu sein, weil sie sich nicht daran erinnern können, wie es vorher war. Auch für Außenstehende ist es schwierig, eine multiple Persönlichkeit zu erkennen, weil meist nur jeweils eine Persönlichkeit dominiert. Hinweise können sein, dass sich Betroffene an bestimmte Zeiten oder Ereignisse nicht erinnern können, dass sie das Gefühl haben, einige Freunde oder auch Arbeitskollegen nicht zu kennen, dass sie in ihrer Wohnung merkwürdige Veränderungen vorfinden, die sie sich nicht erklären können und dass sie im Gespräch plötzlich ihre Stimmlage und ihr Verhalten ändern. Die meisten ahnen jedoch, dass sie viele sind. Um Gewissheit zu erhalten, sollten sich Betroffene an einen Psychotherapeuten, Psychiater oder am besten an ein spezialisiertes Traumaberatungszentrum wenden.

Wer ist betroffen?

Schätzungsweise ein Prozent der Bevölkerung ist von dieser psychischen Erkrankung betroffen. Genaue Zahlen gibt es allerdings bis heute nicht, was vielleicht auch daran liegt, dass die multiple Persönlichkeitsstörung selbst bei Experten umstritten ist.

Was sind die häufigsten Symptome?

Multiple haben große Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Das liegt vor allem an den Zeitverlusten und Erinnerungslücken, unter denen sie leiden. Außerdem verwenden sie viel Energie darauf, andere Menschen nichts von ihrer Verwirrtheit und ihrem inneren Chaos merken zu lassen. Multiple erscheinen Außenstehenden oftmals chaotisch, unkonzentriert und zerstreut. Das kann jedoch auf den schnellen Wechsel zwischen ihren Persönlichkeiten zurückzuführen sein und nicht, wie man zunächst annehmen könnte, auf Konzentrationsstörungen, ein Aufmerksamkeitsdefizit oder ähnliches. Häufig gelingt es dabei keiner ihrer Persönlichkeiten, wirklich die volle Kontrolle über den Körper zu erlangen und aufrechtzuerhalten. So wird das Sprechen oder auch Schreiben in diesen Zuständen nicht selten zum Wort-Salat. In diesem Zusammenhang spricht man von einer dissoziativen Symptomatik (dis-sozial, un-zusammengehörig), weil sich Teile des Bewusstseins abspalten und nicht mehr miteinander in Verbindung stehen.

Und dann ist da noch die dunkle Seite ihrer Vergangenheit, mit der Multiple zu kämpfen haben: die Folgen ihrer traumatischen Erfahrungen, die häufig auf sexueller Gewalt basieren. Sie leiden unter Flashbacks (sich aufdrängenden Erinnerungen an die Traumata), Selbsthass, selbstschädigendem Verhalten, Depressionen, die bei fast 90 Prozent der Betroffenen auftreten, und unter Ängsten. Auch Aggressionsausbrüche, zwanghaftes Verhalten, Essstörungen und der Missbrauch von Alkohol und Drogen sind häufige Begleitsymptome.

Wie entsteht eine multiple Persönlichkeit?

Meist sind es heftige traumatische Ereignisse in der frühen Kindheit, die diese tiefgreifende Störung in der Persönlichkeit eines Menschen hervorrufen. Ausgangspunkt der Abspaltung mehrerer Persönlichkeiten sind in der Regel körperliche und emotionale Gewalt und Missbrauch. Oft sind es extreme, todesnahe Erfahrungen, die die Psyche der Betroffenen überfordern, weil die Qualen so groß sind, dass sie ein Kind nicht aushalten kann. Diese Kinder erleben über einen längeren Zeitraum Gefahr, Schmerz und Erniedrigung, denen sie nicht entfliehen können. Auch ein Ruf nach Hilfe ist in der Regel nicht möglich, weil es in den meisten Fällen gerade nahe Angehörige sind, die ihnen dieses Leid zufügen. Um diese Ausnahmesituation überhaupt aushalten und dem Schmerz entfliehen zu können, spaltet sich ihre Persönlichkeit auf: Die eigentliche Hauptperson wird dadurch geschützt, sie verschwindet zeitweilig an einen sicheren Ort und schottet sich so gegen Angst und Schmerz ab. Ein Teil der abgespaltenen Persönlichkeiten erlebt und durchleidet das Trauma stellvertretend für sie, andere führen unbelastet von den traumatisierten Persönlichkeitsanteilen eine eigene kindlich-unbeschwerte Existenz. Die Teilpersönlichkeiten führen ein Eigenleben. Sie haben unterschiedliche Namen und Altersklassen, ein eigenes Bewusstsein, eigene Erinnerungen und ganz unterschiedliche Charaktereigenschaften. Manche Teilpersönlichkeiten haben Kenntnis von einigen anderen, andere wiederum nicht, einige kooperieren miteinander, andere bekämpfen sich gegenseitig. Solche Teilpersönlichkeiten können sein: die Primärpersönlichkeit (Hauptpersönlichkeit oder Host), Kind-Persönlichkeiten, Peiniger, in denen sich Anteile der Täter widerspiegeln, Opfer, Beschützer oder Wächter, gegen geschlechtliche Personen und Beobachter.

Was können Betroffene tun?

Begeben sich Multiple in Therapie, ist es meist die Primärperson, die unter den Symptomen leidet und große Schwierigkeiten hat, ihren Alltag zu bewältigen. Vorrangiges Ziel ist es, dass Multiple sich in einer Therapie nicht nur mit dieser Persönlichkeit auseinandersetzen, sondern auch mit den vielen weiteren Persönlichkeiten, die in ihnen leben. Sie müssen bereit sein, diese kennenzulernen und zu akzeptieren. Durch die vorsichtige Annäherung an die jeweils anderen Personen, die „Alters“, lernen Multiple ihre Innenpersonen kennen. Sie lernen, dass sie viele positive Funktionen haben. Ziel ist, dass die Teilpersönlichkeiten miteinander kooperieren und sich gegenseitig unterstützen. In der Therapie nähern sich die Betroffenen auch ihren dunklen Seiten, ihren traumatisierten Anteilen und den grausamen, gewalttätigen Teilpersönlichkeiten. Sie lernen, wie sie Dinge vermeiden können, die ihnen Angst machen und zu erkennen, was ihre Wut hervorruft, um mit ihren aggressiven Anteilen besser umzugehen. So entsteht durch die Therapie ein neu aufgebautes Lebensrettungsteam - dieses Mal allerdings nicht nur um zu überleben, sondern mit der Mission „Zurück ins Leben“. Dieses Team arbeitet zusammen und die Teilpersönlichkeiten akzeptieren sich gegenseitig in ihrer Unterschiedlichkeit.

Ein weiteres wichtiges Ziel in der Therapie ist es, das Trauma aufzuarbeiten, denn für einige der Innenpersonen ist das traumatische Geschehen noch immer aktuelle Gegenwart. Aufgrund ihrer traumatischen Erfahrungen weisen Multiple oftmals eine Vielzahl dissoziativer Symptome auf, mit denen sie jedoch nicht vorrangig in die Behandlung kommen. Oft dauert es Monate, bis sie mit ihren Therapeuten darüber reden können. Häufige Phänomene sind Amnesien, zielloses Weglaufen, Gefühle von Depersonalisation (Selbstentfremdung) und Schlafwandeln. Dazu kommen Phobien, Ängste oder Panik, die oftmals auftreten, wenn Multiple vom Host zu den anderen Persönlichkeiten umschalten (switchen). Diese Symptome bessern sich, wenn in der Therapie in einem geschützten und sicheren Rahmen die traumatischen Erfahrungen

der bewussten Erinnerung der Hauptpersönlichkeit zugänglich werden und als vergangene Erfahrung in die Gesamtpsyché integriert werden können.

Verstehen, annehmen, respektieren und akzeptieren

Multiple empfinden sich oft als »Chaosteam« und haben große Probleme, sich und ihre Mitmenschen zu verstehen. Ihr Lebensweg und ihre Beziehungen sind von heftigen wechselhaften Gefühlen und Wahrnehmungen gekennzeichnet. Es ist nicht leicht für sie, mit ihrer Vergangenheit zu leben und sich selbst trotz allem, was geschehen ist, mit allen Innenpersonen zu akzeptieren und wertzuschätzen. Aber weitaus schwieriger ist es für multiple Persönlichkeiten, Menschen zu finden, die sie mit ihren schrecklichen Erfahrungen und ihren Innenpersonen so annehmen, wie sie sind. Die meisten Multiplen wünschen sich, auf Menschen zu treffen, die sie nicht vorverurteilen und als verrückt abstempeln, sondern sie mit ihren vielen Facetten respektieren. Um das zu erreichen, braucht es vor allem mehr Information über das Krankheitsbild und mehr Toleranz in unserer Gesellschaft, damit wir auch die multiple Persönlichkeitsstörung, deren Existenz bis heute einige Fachleute bezweifeln, als psychische Erkrankung anerkennen können.

Literatur: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 1 und Band 2, Jerry Media Verlag