



# Mein, Dein, unser Körper ...

Claudia Igney, VIELFALT e.V.



## Behandlungsrichtlinien

Die „Expertenempfehlung für die Behandlung der Dissoziativen Identitätsstörung bei Erwachsenen“ besagt, dass „eine erfolgreiche Behandlung von DIS fast immer die therapeutische Interaktion und Kommunikation mit den bestehenden Persönlichkeitsanteilen erforderlich macht.“ (Trauma & Gewalt, 1/2014, S. 32).

Gleichzeitig heißt es „Körperkontakt mit Patient(inn)en wird im Allgemeinen nicht als „Behandlungstechnik“ empfohlen.“ (S.57). Über den Einbezug der körperlichen Ebene findet sich nur sehr wenig.

**Aber: Ohne den Körper geht es nicht!**



## DIS und Körper

Bei Menschen, die Viele sind, hat jede Persönlichkeit je nach Entwicklungsalter, Aufgabe und Geschichte

- eine eigene, selbst erlebte traumatische Vorgeschichte (mit entsprechenden individuellen Triggern)
- Eine eigene Sicht auf die Welt
- einen eigenen Zugang zu Körpererleben/-präsentation
- eigene körperliche Fähigkeiten und Unfähigkeiten
- eine eigene Vorstellung, wie der Körper aussieht
- evtl. eine eigene Geschlechtsidentität

**Viele Sein ist ein enormer körperlicher Stress!**

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## DIS, Mind Control und Körper

Bei Organisierter Gewalt und MC erzeugen Täter mit Folter, Konditionierung und Programmierung ein inneres System, bei dem jede Persönlichkeit einen definierten Platz und eine definierte Aufgabe hat.

Je nach Persönlichkeit können bestimmte Fähigkeiten trainiert worden sein, z.B. schnell laufen, exaktes Sehen und Beobachten (plus fotografisches Gedächtnis). Diese Fähigkeiten stehen aber nicht dem gesamten System zur Verfügung und können von innen nicht gezielt abgerufen werden.

Auch gezielt erzeugte Blockaden sind üblich: der Körper wird bewegungsunfähig, wenn Pers. xy im Körper ist.

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## Kommunikation ist wichtig!

Beispiel:

In der Therapiestunde ist die erwachsene Alltagspersönlichkeit plötzlich „weg“ und stattdessen jemand „da“ (im Körper), der in einer traumatischen Situation im Baby-/Kleinkindalter „feststeckt“. Entscheidend ist, von innen und außen Kontakt zu dieser Persönlichkeit zu bekommen. Von außen geht dies oft nur über den Körper!

Gelingt keine Kommunikation und bleibt die Situation ein unveränderlicher Flashback, so verstärkt dies die Angst und Abwehr im System und die innere Spaltung!

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## Flashbacks

Flashbacks sollten vermieden werden. Aber dies ist nicht immer möglich. Und sie bieten die Chance des direkten Kontakts zu bestimmten, auch weit abgespaltenen Persönlichkeiten.

Gelingt der Kontakt zum Hier und Jetzt und unterstützende Beziehung innen und außen, so kann dies eine sehr heilsame und Mut machende Erfahrung sein: Es ist aushaltbar und es ist veränderbar! Die innere Isolation und Ohn-Macht wird durchbrochen.

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## Verbesserung der inneren Kommunikation

- Wir überleben nur gemeinsam!
- Körperliche Grundbedürfnisse müssen gesichert sein! (Ernährung, Schlaf, Selbstverletzungen begrenzen)
- Wer hat welche Geschichte, Aufgabe, Fähigkeiten, Kontakte innen und außen?
- Schaffen von neuen Strukturen und Kommunikationsmöglichkeiten (innere Konferenz, Sprecher, Absprachen zum Tagesablauf, innere Demokratie etc.)
- Erlernen des bewussten Abrufens von Fähigkeiten
- Das braucht Zeit, Verständnis und Geduld

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## Integration und Fusion

- Jede Erweiterung der inneren Kommunikation, jeder Blick über innere dissoziative Mauern ist ein Stück Integration. Aber: es muss aushaltbar sein!
- Es gibt keine Vorstellung von „Eine-Sein“ und es ist selten das Ziel (ergibt sich aber evtl. auf dem Weg)
- Parallel zur Auflösung dissoziativer Barrieren müssen gemeinsam ein neues Miteinander und neue Konfliktlösungsstrategien und eine gemeinsame Zukunftsperspektive gefunden werden
- D.h. manchmal auch ein neuer (gemeinsamer) Beruf, Wohnort, Kleidungsstil...

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## Entscheidung und Annäherung

- Fusion geht nur, wenn beide es wollen und es aushaltbar ist
- Oft erst Annäherungsprozess notwendig, damit die Belastung geringer wird, z.B. Altersreifeung von Kind-Persönlichkeiten, Bearbeitung der traumatischen Erfahrung der jeweiligen Persönlichkeit
- Dies ist immer auch ein körperlicher Prozess!
- Manche Erfahrungen sind m. E. nur sehr schwer oder gar nicht integrierbar – dann werden innere Mauern weiter gebraucht!

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)



## Wie fühlt sich das an?

Beschreibungen:

- Wie Farben, die sich vermischen
- Oft sind Persönlichkeiten über längere Zeit parallel draußen und machen die gleichen Erfahrungen, ehe es zur Vermischung kommt
- Matrioschka: eine P. nimmt eine andere in sich auf, „Nach-Innen-Nehmen“ und „Verstoffwechslung“ der früheren Erfahrungen, Körper- und Gefühlsgrenzen lösen sich auf
- Fusionsrituale: Gemeinsam in einen Lichtstrom oder über eine Brücke gehen

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)

## Anstrengend, aber lohnend...

- Integration/Fusion sind psychisch und körperlich anstrengend!
- Das Körpergefühl ändert sich, manche Bewegungen und Fähigkeiten müssen neu justiert werden
- Dies braucht Energie, Kraft und Raum – und kann zur Überforderung werden, wenn akute Belastungen (z.B. schwere körperliche Krankheit) vorliegen oder im „Außen“ aktuell viel Energie gebraucht wird.
- Wenn Integration/Fusion gelingt: mehr Zeit, mehr Tiefe und Ganzheit, mehr eigene Entscheidungsfreiheit und Planbarkeit, mehr Gesundheit ....

Claudia Igney, VIELFALT e.V.,  
[www.vielfalt-info.de](http://www.vielfalt-info.de)

Es ist zu schaffen!

