

Das kleine Multipel

von Dr. Milena Hauptmann

mit Illustrationen von Liyaha_art

in Kooperation mit Mai Nguyen

Vorwort

Hallo du lieber Mensch,

bevor es losgeht, möchten wir dir noch ein paar Hintergrundinformationen geben, damit du die Reise vom kleinen Multipel besser einordnen kannst.

Diese Geschichte ist eine kleine, heilsame Erzählung für Survivor Queens und Kings (Opfer, Betroffene und Überlebende von sexualisierter Gewalt) zum Thema Dissoziationen. So bezeichnet man die Superkraft unserer Psyche, sich in belastenden Situationen vom eigenen inneren Erleben abzuspalten und das Schreckliche überleben zu können. Manche spalten ihre Emotionen ab, andere Teile des Körpers, wieder andere einzelne Persönlichkeitsanteile – eben ganz so, wie es die Seele für wichtig und richtig hält.

Diese Geschichte ist im Rahmen des Survivor Queen Kongresses 2021 entstanden, den **Mai Nguyen** (Aktivistin, Coach und Mentorin für Traumaufarbeitung) veranstaltet hat. Geschrieben wurde sie von **Dr. Milena Hauptmann** (psychologische Psychotherapeutin), die als Speakerin zum Thema „Dissoziationen und Trauma“ dabei war. **Vanessa und Kida** (Künstlerinnenname: Liyaha_art), die selbst Survivor Queens sind, illustrierten schließlich den Weg des Multipels.

Die Geschichte behandelt das Thema Dissoziationen auf eine sehr liebevolle und heilsame Art und Weise. Achte dennoch beim Lesen gut auf dich. Wir wünschen dir viel Inspiration und Heilung beim Lesen.

Deine Milena, Vanessa, Kida und Mai

Heute erzähle ich euch eine Geschichte vom kleinen Multipel. Ich weiß auch nicht so genau, was das eigentlich ist. Ein Multipel. Willst du es mit mir entdecken?

Ich glaube, wenn Sterne auf die Erde fallen, landen sie meistens in einem wohlig schönen Nest, in dass sie sich einnisten und in welchem sie gut behütet, genährt und geliebt wachsen können, bis sie aus dem Nest schlüpfen. Manchmal gehen die Wege etwas anders und der Stern zerspringt beim Landen in zwei, in drei oder in viele tausende Teile.



Dafür gibt es so viele verschiedene Gründe wie es Menschen auf der Welt gibt. Manchmal ist viele Monate auf der Lebensreise alles in Ordnung und der Übergang der Geburt vom Wasser an die Luft oder der weitere Weg ist mit Hindernissen, Schmerzen oder Schock verbunden. Manchmal geschehen kaum sichtbare Dinge, die den Stern gleichwohl am Wachsen hindern und ihm das Leben schwer machen. Dinge, die keiner sieht und keiner wissen darf. Puh... da muss ich erstmal atmen, so eng und schwer fühlt sich das an. Und es schüttelt mich. Atmest du mit mir eine Runde? Ahhhhhh. Besser.

Dass es auch mal richtig schwer ist, hier auf der Erde ist irgendwie normal, habe ich mir sagen lassen. Das nennt sich Schwerkraft. Wenn alles immer ganz leicht wäre, wären wir vielleicht auf dem Mond – der hat sowas nicht. Das soll auch irgendwas mit Dichte und so zu tun haben. Menschen sind Wunderwerke der Schöpfung, finde ich. Was die alles können und wie das alles funktioniert. Da staune ich wohl jedes Mal, wenn ich in mich hineinspüre. Und Menschen können auch sehr grausam sein. Das habe ich alles schon erlebt.

So wie das kleine
Multipel.



Es kann sich nicht mehr erinnern, was es eigentlich ist und es vergisst auch regelmäßig, dass es einen Körper hat. Deshalb vergisst es manchmal zu essen oder zu trinken. Oder sich warme Socken anzuziehen, wenn es kalt wird. Das Multipel hat in seinem Leben so viele Spiegelschmerzen erlebt – das war einfach nicht zum Aushalten. Was Spiegelschmerzen sind, erzähle ich dir in einer anderen Geschichte.

Jetzt schauen wir mal, wo das kleine Multipel gerade ist.



Ahhh es sitzt im Wald und schaut seine Füße an. Das sind die Teile ganz unten, wenn du an dir herunterblickst – die zwei da unten mit den Fünf Dingen dran -Zehen heißen die. Kannst du jetzt mit deinen Zehen wackeln wie das Multipel? Wer mit den Zehen wackeln kann ist fein raus. Dann ist da nämlich Leben drin, Bewegung und manchmal sogar Freude.

Das kleine Multipel schaut gar nicht freudig aus. Eher befremdlich und irgendwie verloren. Und wenn ich es so anschau, dann verschwinden immer mal Teile von ihm im Nichts oder im Nebel. Ein bisschen wie bei der Grinsekatz bei Alice im Wunderland. Grinsen – kannst du das? Da muss man die Mundwinkel ganz nach oben zu den Ohren ziehen. Und dann wird es irgendwann von selbst besser. Selbst wenn es dich wütend macht diese Grinserei – wütend sein ist besser als tot.

Weißt du, ich bin wirklich froh, dass du immer noch lebst. Was ich so gehört habe, hast du wirklich schlimme Erfahrungen machen müssen. Und auch wenn manche Menschen wohl zu Recht behaupten, dass immer alles einen höheren Sinn hat, ist mir das in dem Moment pupsegal mit dem höheren oder tieferen Sinn. Weil ich einfach darum weine, dass du so viel Leid erleben musstest. Und jetzt hier mit dir bin. Und dir eine Geschichte erzähle. Das macht all das vielleicht nicht sinnvoller oder gleich leichter. Und vielleicht spürst du, dass ich neben dir sitze. Und du mit all dem nicht mehr allein sein musst.

Plötzlich knackt es im Unterholz. Hui so schnell habe ich sich noch niemanden in Luft auflösen sehen. Wusch. Weg ist es. Als wäre es niemals hier gewesen und nur der eingedrückte Fleck im dunkelgrünen Moos verweist darauf, dass hier mal etwas war.



Aus dem Dickicht schauen zwei haselnussbraune Augen zu mir. Fast schimmern sie goldgelb. Auch wenn ein Teil meines Körpers gerade angespannt ist, gibt es diesen Bereich zwischen meinen Augen, der neugierig ist und eintauchen will in dieses warme honiggelbe Wesen mit den haselnussbraunen Augen. Es riecht ein wenig nach Preiselbeeren und frischem Quellwasser. Magst du gerne Beeren? Und Honig? Oder etwas ganz ganz anderes?

Hinter der knorzigen Eiche kann ich eine kleine Hand sehen mit fünf Fingern – hm, ob das die Hand vom Multipel ist? Fünf Finger sind gut. Daran kannst du immer abzählen, was du siehst, was du hörst, was du schmeckst und riechst und was du in und um deinen Körper herum wahrnimmst. Außerdem kannst du dich an deinen Fingern immer festhalten, wenn dir komisch ist oder du Angst hast. Sie gehören zu dir. Und sind richtig gern für dich da.

Wollen wir das gleich mal zusammen probieren?

Deinen Daumen kannst du festhalten, wenn du Sorgen hast und viel grübeln musst. Mindestens eine Minute lang. Hast du einen Wecker da? Danach kannst du den Zeigefinger halten. Der hilft dir, wenn du Angst hast und schenkt dir Selbstvertrauen und innere Ruhe. In der Mitte da liegt der Ruhepol für deine Wut. Halte deinen Mittelfinger mit deiner anderen Hand ganz sicher und fest. Das mag Wut ganz oft richtig gern. Halte dich, solange es dir guttut. Wenn du ganz traurig bist oder enttäuscht, dann hilft dir dein Ringfinger, das ist der Finger neben dem kleinen Finger. Er hilft dir, dass du all deine Verluste halten kannst und lernst, traurig zu sein, ohne zu verzweifeln.

Mein allerliebster Finger ist der kleine Finger – er verbindet dich direkt mit deinem Herzen. Dem Herzen, was nie kaputt gegangen ist in all dem Wirrwarr und all dem Chaos. In all den Verletzungen ist es immer bei dir geblieben. Deinen kleinen Finger zu halten, hilft dir, zurückzufinden in dein Herz, was immer für dich schlägt und dich niemals verlassen hat. Mach dir keine Gedanken, wenn du dein Herz noch nicht oder nicht immer fühlen kannst. Es schlägt trotzdem für dich.



Zu den haselnussbraunen Augen im Gehölz haben sich mittlerweile große dicke Tatzen, ein kuschelig weiches Lockenfell und zwei große Beine gesellt. Mit schwarzen Krallen an den Füßen. Eine Bärin knurrt mich freundlich an.



Tiere waren schon immer meine Freunde, wenn mir die Menschen zu viel wurden oder sie gemein zu mir waren. Ich erinnere mich noch, wie ich als Kind mit den Füchsen hinter unserem Haus gespielt habe und die Feldhasen sich an meine Seite gekuschelt haben. Bei ihnen habe ich mich immer sicher gefühlt.

„Sicher! Was ist das denn?“ ruft es auf einmal. Oh, da ist das Multipel hervorgesprungen. Wie mutig es ist. Und funkelt uns neugierig an. Vielleicht auch ein bisschen wütend. Das weiß man noch nicht so genau. Die Bärin brummt gemütlich vor sich hin, sie hatte es eh schon lange gerochen.

„Hallo, wer bist du denn?“, fragte die Bärin das Multipel. Betreten schaut es auf den dunklen Waldboden und begann sich schon wieder sich aufzulösen. Ich glaub, es schämt sich gerade. Mein Herz schlägt ganz stark und wird warm, wenn ich es so sehe.

„Ich weiß es selbst nicht...ich habe vergessen, wer oder was ich bin. Alle sagen, ich bin ein Mensch. Und ich habe keine Ahnung, was das bedeutet. Und wer eigentlich Ich ist und wieso bei mir immer alles durcheinanderkommt und der große Nebel mich verschluckt... und all die fürchterlichen Dinge passieren.... Immer und immer...“ Eine klitzekleine Regenbogenträne tropfte ihm hinterm Ohr hervor....



Die Bärin setzt sich ganz sanft im genau richtigen Abstand auf den Waldboden und atmet aus... Sie hat meistens ein sicheres Gespür, wieviel Abstand und wie viel Nähe so ein Multipel braucht. Und wieviel Halt. Das spürt sie immer in ihrem Herzen, ganz hinten an dem kleinen Punkt der Herzhinterwand.

Da, wo es immer still in ihr ist und eine freie weite Leere alles liebt, was in ihr unendliches Herz passt. Und sie spürt es in den Spitzen ihrer Pfoten, in einem weichen sirrenden Klingen, was all ihre Zellen durchflutet wie ein uraltes weises Orchester. Manchmal denke ich, es ist eine Zauberbärin, was sie so alles kann, spürt und weiß. Ich kann mich noch genau erinnern, als sie mich im Wald gefunden hatte.

Zart beugt sie sich jetzt zum kleinen Multipel hinüber und bietet ihr ihre satte weiche Pranke an.

„Ich weiß auch nicht genau, wer du bist und was du werden willst. Aber ich weiß ganz genau, wer ich bin und was ich sein kann.



Wenn du möchtest, kann ich dich ein Stück begleiten und immer, wenn du nicht mehr weißt, wer du bist oder wo wir sind, dann helfe ich dir, es herauszufinden.

Ich kann dich fühlen. Halten kann ich auch sehr gut. Und loslassen. Ich erzähl dir gern, was ich wahrnehme. Selbst im Nebel kann ich mich gut orientieren, weil ich Ohren habe, die hell sind wie der Mond und eine Nase, die fein ist wie Spinnweben im Glanz der Herbstsonne. Und wenn du Angst hast, beschütze ich dich. Kennst du das – beschützt sein?“

„Nein... geschützt sein...das Wort höre ich oft... wie fühlt sich das denn an? Herbstsonne“, sagte das Multipel „das kenne ich, die scheint mir manchmal zwischen den alten hohen Tannen auf den Bauch...“ und seine Hände legten sich auf seine Mitte. In diesem Moment funkelte wieder eine neue Verbindung im Gehirn des Multipels auf. Bauch. Hände. Herbstsonne. Wärme. Geborgenheit. Da. Bin ich. Und es lächelte in sich hinein.

Durch die Wipfel der Tannen springt just ein rotes Eichhörnchen. Während es mit seinem Schwanz in der Luft rudert, um beim Sprung von Ast zu Ast den Kurs zu halten, funkelt etwas um seinen Bauch herum. Plötzlich fällt der Blick des Multipel auf mich. Es war ein Stückchen an die Bärin herangerutscht. Die Tatze der Bärin lag beruhigend auf dem Fuß des kleinen Multipel. Fragend und wie mit einem leisen Zutrauen in der Stimme flüstert es: „Wer bist denn du da drüben?“

In mir lächelt es. „Ich bin ein Multipel. Und ich bin ein Mensch. Eine Frau, wenn du es ganz genau wissen willst. Wenn du magst, zeige ich dir, wie das geht mit dem multiplen Menschsein. Und wie es ist, geschützt zu sein. Und sicher. Vielleicht begegnen wir sogar deiner Freude.“

In diesem Moment fällt aus den Spitzen der Bäume ein goldener Reif herab. Mitten hinein in den Schoß des Multipel. Ganz erschrocken springt es auf. Und zittert etwas. Immer dieser Schreck. Da muss man sich ja auflösen oder etwas von sich abtrennen, denkt das Multipel...

Die Bärin brummt beruhigend und streichelt sacht den Schreck aus den Knochen des Multipel, welches vorsichtig seinen Kopf an ihre Schulter legt, um sich zu verstecken. Vielleicht auch, um sich das erste Mal in seinem Leben etwas auszuruhen.



„Schau, da hat das Eichhörnchen dir ein Geschenk gebracht. Einen magischen goldenen Kreis.“ Der Kreis funkelt und flirrt im Mondlicht. Silbern bricht sich der Schatten im Rund des Kreises. Ganz warm fühlt er sich an und lebendig.

Hinter den Wurzeln kichert das Eichhörnchen „Dies ist unser Geschenk kleines Menschenkind. Alles ist eins im Kreis. Nichts geht verloren. Auch du nicht. Halte den Kreis, wenn du Angst bekommst, und jedes Mal wird er dir Atem spenden, wenn du ihn anhältst. Er wird dich weich und sicher halten. Und wenn du durch ihn hindurchschaust, verschwinden alle Nebel in dir und um dich. Du wirst sehen können, was echt jetzt ist. Mögest du gesund sein. Mögest du einfach glücklich sein. Mögest du dich sicher und geborgen fühlen. Mögest du in Frieden und in Freiheit leben.“

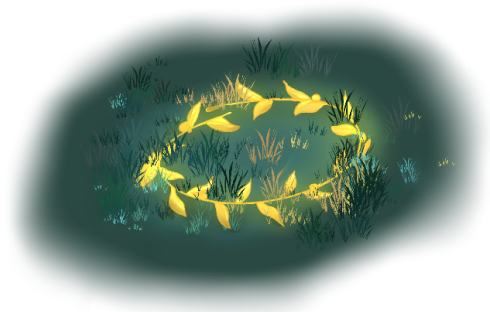
Etwas brummelig grummelt das Multipel ins Fell der Bärin „Blödes Eichhorn. Das hat doch keine Ahnung, wie es mir geht...“ „Das stimmt“, sagte die Bärin. „Wie geht es dir denn?“ Zusammen plumpsen sie auf den vom Tag noch warmen Waldboden und das Multipel beginnt zu erzählen...

Lassen wir die beiden nun unter sich. Und die stille Nacht in der warmen Geborgenheit der Bärin ihr Werk tun. Die erste Nacht, in der das Multipel nicht mehr allein ist mit seinen dunklen Geschichten, Ängsten und Schmerzen. Die erste Nacht, in der jemand an seinem Bett wacht und es beschützt. Die erste Nacht, in der jemand da ist, wenn alles verloren scheint.

Ich bin schon ganz neugierig auf seinen Morgen und wie es erwacht. Ich werde da sein, wenn es zurückkehrt aus dem Land seiner Träume. Und vielleicht wieder vergessen hat, was Gutes geschehen ist.

Weißt du, manchmal brauchen wir einen Menschen, der uns daran erinnert, was wirklich ist. Du. Ich. Jetzt. Verbunden und frei. Einen Menschen, der sich mit dem Nebeldings auskennt. Einen Menschen, der sicher genug ist, dich dort zu finden, mit dir zu sein und der dich zurück ins Leben führt. Mitten unter uns.

Und einen goldenen Reif,
der alles hält.



Nachwort

Ah, da bist du ja wieder! 😊

wir hoffen, die Geschichte lässt dich auch mit einem warmen Gefühl im Bauch, Hoffnung im Blick und vielleicht der einen oder anderen Gerührtseins-Träne zurück.

Nimm dir deine Zeit, um diese therapeutische Geschichte zu reflektieren. Milena hat hier jedenfalls sehr viel für dich versteckt. Vielleicht magst du schauen, wo und wann du dich schon einmal ähnlich wie das Multipel gefühlt hast. Oder wie es eigentlich für dich ist oder wäre, wenn du dich beschützt fühlst. Spür einfach mal rein, wenn du möchtest. Vielleicht magst du auch mit jemandem darüber sprechen, wie es dir damit geht, z.B. Freund:innen, Coach oder Therapeut:in?

Wenn du mehr zum Thema Trauma, Dissoziationen und das dissoziative Kontinuum erfahren magst, schau dir gerne die Aufzeichnung von Milenas Vortrag beim Survivor Queen Kongress an: <https://survivor-queen-kongress.de>.

Mehr Infos zu Milena und ihrer Arbeit findest du auch auf ihrer Webseite: <https://www.milenahauptmann.de>.

Wenn dir die Zeichnungen von Vanessa und Kida gefallen, freuen sie sich über ein Follow von dir auf Instagram: https://www.instagram.com/liyaha_art/.

Und Mai freut sich, wenn du ihr als Dankeschön für ihre kostenfreie, aktivistische Aufklärungsarbeit etwas in ihre Kaffeekasse wirfst: <https://mainguyen.de/kaffeekasse>.

Wir wünschen dir nun noch ganz viele kleine Aha-Momente beim Nachreflektieren und Immer-Wieder-Lesen dieser Geschichte. Leite sie gerne an deine Freund:innen weiter, denen die Geschichte auch gut tun könnte.

Deine Milena, Vanessa, Kida und Mai