

Jochen Peichl
Jedes Ich ist viele Teile

Jochen Peichl

Jedes Ich ist viele Teile

Die inneren
Selbst-Anteile
als Ressource
nutzen

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Randomhouse Verlagsgruppe FSC® Noo1967

11., aktualisierte und erweiterte Auflage 2022

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © Olga W Boeva / Shutterstock.com

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34783-4

www.koesel.de

Alles ist eins,
und alles ist verschieden.

Blaise Pascal: Gedanken

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe	9
Einleitung	11
Warum-Fragen	17
Probleme sind nicht alle gleich	19
1	
Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele?	25
Das Selbst – ein geschlossenes Ganzes	
oder ein Bündel von Anteilen?	26
Unsere verschiedenen Teile	30
2	
Wie und warum entstehen Selbst-Anteile?	37
Die normale Differenzierung unserer Persönlichkeit	37
Einige Informationen über unser Gehirn	41
Gedanken zur normalen Selbst-Entwicklung	43
Unsere neurotischen Seiten	45
Die Entstehung des Selbst-Bildes	47
Dissoziation I	51
Wie entsteht »Erleben«?	54
Die Bildung von Selbst-Anteilen während des Trauma-erlebens	57

3

Die Regulation unangenehmer Gefühle	61
Die Entwicklung von Selbstregulation und Selbstfürsorge .	64
Selbstverantwortung übernehmen	67
Achtsamkeit, Selbstachtung und positive Gefühle im Alltag	69
Auf der Suche nach mehr Selbstwert	73
Was tun bei erhöhter Stressbelastung?	75

4

Innere Kinder	79
Wie entstehen »Innere Kinder«?	81
Schöne innere Kind-Erinnerungen	83
Wenn es an schönen inneren Kind-Erinnerungen mangelt .	92

5

Die Verletzung zentraler Grundbedürfnisse oder: Wie verletzte Innere Kinder entstehen	101
Problembereiche der Kindheitsentwicklung	102
Die Auswirkungen von frühen Bindungsstörungen	103
Die neurotisierten inneren Kind-Anteile	106
Traumatisierte innere Kind-Anteile	109

6

Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche	113
Dissoziation II	114
Die drei Grundprinzipien der Teile-Arbeit	116
Was braucht mein innerer Kind-Zustand?	122
Innere Kinder und ihre Grenzen	124

7

Die idealen Eltern	129
Die verinnerlichte Mutter	130
Selbstliebe	135

8

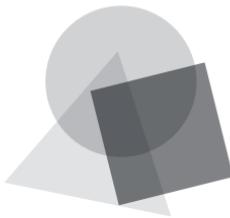
Der Tanz von Gegenwart und Vergangenheit	141
Mieses Karma heute oder: Man sollte sich seine Eltern besser aussuchen	145
Wie die Gegenwart die Vergangenheit beeinflusst	148
Traumatische Netzwerke: wie Raubtiere, immer sprung- bereit auf der Lauer liegend	153

9

Hilfe, ein Teil von mir ist süchtig	157
Wenn etwas aufhört, muss etwas anderes beginnen	158
Wie könnte Veränderung passieren?	160
Eine kleine Selbstübung	164

Ausklang	167
---------------------------	-----

Anhang	169
Dank	169
Anmerkungen	170
Literatur	172



Vorwort zur Neuausgabe

Als ich mich nach Bitte meines Lektors, Herrn Plachta vom Kösel-Verlag, an meinen Schreibtisch setzte – er war der gleiche wie bei der Erstausgabe dieses Buches 2010 mit dem gleichen Blick aus dem Fenster – und mich entschloss, den Text von damals danach zu befragen, was ich verändern oder ergänzen wollte, war mir etwas bange und ich zögerte. Was würde ich da lesen können – wäre das noch mein Text, wären das noch meine Ideen und Überzeugungen von heute? Je mehr ich mich aber auf mein altes Buch von 2010 einließ, umso zufriedener wurde ich: Ja, das, was da steht, ist die Basis der Idee, dass wir alle vielfältig und aus verschiedenen Selbst-Anteilen kreativ zusammengesetzt sind. Das, was ich damals aus den vielen Gesprächen mit meinen Patienten und Patientinnen in der Traumaabteilung der Klinik gelernt, ausgesprochen und auf Papier gebracht hatte, ist auch heute ein guter, verständlicher Einstieg in dieses faszinierende Thema: Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele? Ich möchte Sie mit diesem Buch neugierig machen auf sich selbst, auf Ihre innere Mannschaft der Selbst-Zustände, der Seiten, der Ambivalenzen und der Persönlichkeits-Anteile.

Natürlich ist die Zeit vorangeschritten, ich habe noch viel über das Thema nachgedacht, habe viel dazu geschrieben und weiter mit Menschen an ihren inneren Konflikten in meiner Praxis gearbeitet. Mein Blick auf das Teile-Konzept wurde immer differenzierter und spezieller, vor allem auch durch die Sicht von Kolleg*innen, die sich ebenfalls wie ich für dieses Thema begeisterten – auf Tagungen, in Workshops und in vielen neuen und interessanten Büchern, die dazu erschienen sind. Deshalb habe ich für die jetzt vorliegende 11. Auflage dieses Buches noch ein Kapitel hinzugefügt und an einigen Stellen etwas ergänzt. Ich finde, es ist jetzt wieder eine runde Sache – und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

*Jochen Peichl
Frühjahr 2022*



Einleitung

»Der erste Satz in einem Buch ist der wichtigste, habe ich irgendwo gelesen, er darf nichts Langweiliges und Überflüssiges enthalten. Gut gelungene Anfangssätze sollen den Leser anregen, ihn neugierig machen und in das Buch hineinziehen; er soll an den Sätzen wie an Widerhaken hängen bleiben, es sich zwischen den Zeilen bequem machen oder geschockt den Atem anhalten, bis er fast platzt, und dann weiterlesen bis zum bitteren Ende.«

So spricht mit einem etwas fordernden und antreibenden Ton seit Wochen eine innere Stimme in mir, immer wenn ich zu den ersten Seiten meines Buches zurückkehre und über *die* richtige Einleitung nachdenke. Dieser Teil meines Selbst ist ein guter alter Bekannter, den ich jetzt nach Jahren der Auseinandersetzung meist etwas scherhaft »Meinen Perfektionisten-Jochen« nenne.

Es gibt aber noch ganz andere Stimmen, die sich ungefragt zum Buchanfang äußern wollen und die ganze Szene auf meiner inneren Bühne dramatisch, aber auch abwechslungsreich gestalten.

»Schön, schön – aber das hier ist kein Roman, keine Sammlung von Kurzgeschichten oder gar ein Krimi. Es ist eine Art Sachbuch über die Verletzungen der Seele, über

das, was Menschen Menschen antun können, oder ganz einfach ausgedrückt: eine Art Ratgeber für Menschen mit schwierigen Inneren Kindern. Verschnörkelte Anfänge sind hier völlig fehl am Platze«, sagt ein anderer Teil in mir, der sich »Der große Realist« nennt.

Unterschlagen möchte ich Ihnen, liebe Leser*innen, aber nicht meinen Teil »Jochen: berufsmäßiger Dauerskeptiker« mit markanten Bedenkenfalten auf der Stirn, der jammert, das ganze Projekt »wird eh niemand interessieren und ist die Mühe und das Papier nicht wert, auf dem es geschrieben ist – finanziell der Superflop«.

Nicht gerade ermutigend, denke ich und lausche auf eine weitere Stimme, die, vom totalen Gegenteil überzeugt, mit etwas theatralischer, silberheller Tonlage Marke »Désirée Nick« versucht, mich wieder aufzubauen. Sie meint, ich werde »es mit dem Buch ganz bestimmt in die *Spiegel*-Bestsellerliste schaffen. Das Haus auf den Palm Jumeirah Islands in Dubai und die Jacht gleich neben Boris Becker können wir eigentlich unbedenklich jetzt schon vorbestellen«.

Oh Gott, kennen Sie das auch, das ständige Gequatsche im Kopf, die inneren Dialoge und das Hin und Her der Meinungen und diese kränkbaren Empfindlichkeiten der zu kurz gekommenen Inneren Kinder? Dann sind Sie hier richtig!

Ich hoffe, ich habe Sie mit diesem kurzen Einblick in mein Seelenleben nicht verschreckt. Aber das mit den inneren Dialogen, mit den inneren Stimmen ist ganz normal und nichts Verrücktes. Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal aufgefallen: Wir sprechen innerlich ständig mit uns selbst – und häufig sind wir auch gar nicht unserer Meinung, wenn anscheinend immer zwei oder mehr Herzen in unserer Brust schlagen. Manchmal mahnt uns eine innere

Stimme zu mehr Disziplin, macht uns Vorwürfe, kritisiert uns oder erinnert uns an wichtige Sachen oder Ähnliches – und selten, dass uns eine innere Stimme lobt.

Die Anregung, dieses Buch zu schreiben, bekam ich von meinen Patienten in der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Nürnberg, wo ich als Oberarzt fast 20 Jahre bis 2011 arbeitete. »Schreiben Sie das doch mal auf, was Sie uns da in der Gruppe erzählt haben, damit wir es noch mal nachlesen können«, wurde ich immer wieder von meinen Patienten¹ gebeten.

Aber das, was ich aufgeschrieben habe und Sie nun in Händen halten, ist kein weiterer platter Lebenshilfeführer, sondern ist für alle Menschen gedacht, die bereit sind, sich mit sich selbst intensiver zu beschäftigen. Fragen an das eigene Ich/Selbst und das Leben zu stellen, die Seele oder unseren Biocomputer hinter der Stirn einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und sich mit der Tatsache zu beschäftigen: Wir sind nie allein, immer in Gesellschaft unserer inneren Anteile – somit sind wir alle im besten Sinne »etwas multipel«².

Seit dem Aufbau einer Therapiestation für Frauen mit traumatischen Erfahrungen in der Kindheit und/oder im Erwachsenenleben im Jahre 1994 am Nürnberger Klinikum weiß ich, dass hilfreiche Traumatherapie zwei gleich wichtige Dinge umfassen muss: zum einen eine Vermittlung von Wissen zu Fragen wie: »Was ist und wie entsteht eine traumatische Erfahrung? Welche Folgen hat diese Erfahrung für meine Seele und meinen Körper? Wie kann ich mir das erklären, was ich da in mir spüre und fühle?«, zum anderen eine schonende, nicht erneut traumatisierende Aufarbei-

tung der Erlebnisse nach einer Phase ausreichender Stabilisierung und eine Integration der Traumaerfahrung in ein größeres Konzept meines Lebens.

Deshalb spielt die Weitergabe von praktischem Wissen an Patienten bei uns in der Klinik eine wichtige Rolle. Man nennt das in der stationären Traumatherapie etwas hochgestochen »Psychoedukation« – also Schulung über psychologische Fragen. Als Erstes habe ich dabei gelernt, dass fast alle Menschen mit für sie unerklärlichen Beschwerden des Körpers und der Seele nach einer Traumaerfahrung glauben, mit ihnen stimme etwas nicht und bestenfalls seien sie nur verrückt geworden. Häufig ist die Scham, darüber zu reden, sehr groß und führt in das Verstummen und den inneren und äußeren Rückzug. Dabei ist es entlastend, von einem Fachmann zu hören: »Alle die von Ihnen genannten Beschwerden sind ganz normal, Sie sind nicht verrückt, die Situation war verrückt, der Sie ausgesetzt waren.«

Zu wissen, warum ich so bin, wie ich bin oder warum ich so und nicht anders auf ein einmaliges oder wiederholtes Traumaereignis reagiere, entspannt und beruhigt betroffene Menschen mit vielen Fragezeichen und ängstigenden Knoten im Kopf. Aus dieser Erfahrung habe ich angefangen, meine Unterrichtseinheiten und Gespräche mit Betroffenen aufzuschreiben und als eine Art Ratgeber zur Verfügung zu stellen. Dabei ist der Begriff »Ratgeber« gar nicht so ohne: Vom noch harmlos klingenden Substantiv Ratgeber ist es kein weiter Schritt zu den »Rat-Schlägen« und die sorgen als sogenannte ungebetene Ratschläge schnell für Missstimmung. Diesen Knatsch meint »Volkes Mund«, wenn er reimt: »Ratschläge sind auch Schläge« oder »Gut gemeint ist oft das Gegenteil von gut«.

Mit diesem Buch möchte ich Sie nicht schulmeisterlich belehren oder mit wohlgemeinten Lebensweisheiten erschlagen, sondern Ihnen Informationen liefern, Wissenswertes zu einzelnen Forschungsfragen verständlich aufbereiten, lösungsorientierte Anregungen geben, um sich selbst aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Der Themen-schwerpunkt des Buches sind all die Probleme, die mit psychischer, physischer und/oder sexueller Traumatisierung in der Lebensgeschichte und deren seelischen Folgen zu tun haben. Das ist mein Spezialgebiet und damit habe ich mich nun über 40 Jahre als Psychotherapeut in Klinik und Praxis beschäftigt. Da ich mich als Neurologe und Psychotherapeut schon immer für das Gehirn interessiert habe, werde ich versuchen, alles, was ich Ihnen berichte, auch vor dem Hintergrund der aktuellen Hirnforschung zu erklären – so komplex wie nötig, so verständlich wie möglich.

Das ist der eine Teil, sozusagen der Sachteil meiner Botschaft, der andere Teil richtet sich direkt an Sie als Opfer von erlebter und erlittener Gewalt und rücksichtsloser Grenzverletzung. Ich möchte Ihnen Anregungen geben, Sie ermutigen und auch anleiten, um aus einer momentanen Sackgasse herauszukommen und auszuprobieren, Dinge nicht nur anders zu sehen, sondern auch anders zu machen. Trotzdem ist dies kein Buch zur Selbsttherapie, indem Ihnen ein Psycho-Fitnessprogramm vorgeschrieben wird mit dem Ziel der Selbstheilung in zwölf Stufen. Im Idealfall ist es eine Art Begleitbuch, wenn Sie schon in einer Therapie mit dem Schwerpunkt Traumabearbeitung sind, oder einfach ein Informationsbuch für Menschen, die an ihren inneren Widersprüchen, Zerrissenheiten und Konflikten leiden.

Viele Dinge sind bewusst allgemein formuliert und lassen

auf diese Weise viel Spielraum für Ihre persönliche Interpretation – nehmen Sie sich immer nur so viel davon heraus, wie Sie glauben, für sich selbst gebrauchen zu können. Denn: Ratschläge werden von uns allen als unangenehm empfunden, wenn sie dem Empfänger einen Mangel unterstellen. Das ist nicht meine Absicht. Als Anhänger des hypnosystemischen Denkens glaube ich eh daran, dass Sie all die Stärken und Ressourcen in sich haben, die Sie brauchen, um sich zu verändern. Sie müssen nur Ihr intuitives Wissen nutzen, um die im Unbewussten schlummernden Kräfte zu entfalten.

Durch meinen Umgang mit Menschen, die die Erfahrung traumatischer Grenzüberschreitung in der Kindheit, Jugend oder auch im Erwachsenenalter machen mussten, habe ich einiges gelernt, was mir in vielen weiteren Gesprächen geholfen hat, den Menschen vor mir im Gespräch besser zu verstehen und auch zu erfühlen – dafür möchte ich mich an dieser Stelle bei allen, die meinen Weg gekreuzt haben, bedanken. Andere sahen meine Verständnismodelle, vor allem die Arbeit mit dem Inneren Kind, als hilfreich und empfanden dieses Denkschema als einleuchtend und für sie weiterführend. Dies alles möchte ich Ihnen in diesem Buch weitergeben und Sie damit zum Nachdenken anregen.

Hauptziel vor allem anderen ist es, Ihnen wieder das Gefühl, den Gedanken zu geben, Sie können etwas in und an Ihrem Leben verändern, Ihnen das Wissen zu vermitteln, dass Sie mehr sind als nur jemand, der in einer Sackgasse steckt. Im Zen-Buddhismus gibt es den klugen Satz: Wenn ich feststelle, dass ich traurig bin, dann bin ich mehr als meine Traurigkeit. Damit dieses »Sich-neben-sich-Stellen«, »Sich-Beobachten« und »Sich-mal-von-außen-Betrachten«

besser gelingt, bietet Ihnen dieses Buch ein paar grundlegende Gedanken.

Um aus der Erstarrung wieder in die Bewegung zu kommen, braucht es zuerst aber einmal eine neue und damit zusätzliche Perspektive. Damit fangen wir an – gleich hier in der Einleitung.

Warum-Fragen

An erster Stelle steht für mich die Frage nach dem »Warum?« meiner Vergangenheit. Viele Patienten erzählen mir in der Klinik, wenn sie nur wüssten, *warum* das heute so ist und was es mit der Kindheit zu tun hat, dann ginge es ihnen besser. »*Warum* hat mein Vater das getan?«, »*Warum* hat meine Mutter mich nicht so geliebt, wie ich es gebraucht hätte?« Warum, warum und warum. Wenn wir Warum-Fragen an unsere Vergangenheit stellen, suchen wir Begründungen für das Handeln, Fühlen und Denken von uns und von anderen, wir suchen nach Rechtfertigungen.

»Warum haben Sie eine so starke Wut auf Ihren Vater bekommen?«, »Warum hat er das getan?« – diese affektive Prozessfrage führt vom persönlichen Erleben meiner Gefühle weg und hin zu einer vernunftmäßigen Suche nach Gründen für die Gefühle. In dieser Suche ist die Vorannahme versteckt, dass – wenn wir uns nur gut genug anstrengen und nachdenken – wir eine richtige Antwort finden, die uns auf einen Schlag alles erklärt. Sorry, aber diese Fragen führen zu nichts, außer zu Antworten, die man glauben kann oder auch nicht.

Eigentlich richtige und gut belastbare Gründe für etwas,