

## Umgang mit Suizidprogrammen im Ausstiegsprozess

Ein Faktor, der für einen Menschen mit einer programmierten dissoziativen Identitäts-Struktur den Ausstieg aus organisierten Gewaltstrukturen so schwierig macht, sind unbewusste, abrufbare Suizidimpulse und -handlungen. Diese Suizidprogramme sind nicht nur für die Betroffenen bedrohlich, sondern auch für alle Ausstiegsbegleiterinnen. In diesem Artikel möchten wir (eine Aussteigerin / Programmierer und ihre ambulante Therapeutin) unsere Erfahrungen und unser Wissen anderen Aussteigerinnen und ihrem HelferInnennetzwerk zur Verfügung stellen.

### 1. Erläuterungen

Wir verwenden folgende Begriffe:

**Aussteigerin** als Bezeichnung für die ganze Persönlichkeit.

**Innere Persönlichkeit / EP** (emotionale Persönlichkeit) als Begriff für abgespaltene, eher alltagsferne Anteile.

**EP-F** und **EP-K** als Fachbegriffe aus der Theorie der strukturellen Dissoziation von Ellert Nijenhuis, Kathy Steele und Onno van der Hart für Anteile mit bestimmten Merkmalen. EP-F bedeutet „fragile emotionale Persönlichkeit“ als Bezeichnung für jüngere Anteile. Sie spüren oft Hilflosigkeit, Scham, Angst und erstarren als Verteidigungsreaktion. EP-K bedeutet „kontrollierender emotionaler Anteil“ als Bezeichnung für (oft männliche) Anteile mit hoher Stellung im System, die häufig wütend und als Verteidigungsreaktion im Machtkampfmodus sind.

**Programmträger** als Bezeichnung für Anteile, die im Rahmen von Programmen konditionierte Reaktionen (Handlungen, Gefühle, Gedanken) ausführen.

**System** als Bezeichnung für die gesamte Persönlichkeit aus der Programmiererperspektive.

### 2. Allgemeiner Programmaufbau

Programme sind wie Perlen an einer Kette aneinandergereiter, konditionierter Verhaltensweisen, die an verschiedene Persönlichkeiten (= Programmträger) gebunden sind. Den Programmträgern wird beigebracht, dass diese Verhaltensweise ihre wichtige Aufgabe ist. Einzelne ergeben die Verhaltensweisen keinen Sinn und die Programmträger wissen nicht, was ihre „Aufgabe“ für Auswirkungen hat. Täter setzen Programme durch Auslöser unterschiedlicher Art in Gang, wie z.B. durch Wörter, Farben, Gegenstände, Gerüche, Orte oder ein Datum. Als Auslöser werden meist unscheinbare Wörter oder Gegenstände gewählt. Man kann diese trainierte und konditionierte Struktur mit einem Computerprogramm vergleichen, welches aus vielen Anweisungen (Zahlen, Symbolen, Wörter) besteht. Um dies zu erreichen, bedarf es ein akribisches und gewaltvolles Training.

Beispiel: Eine EP ist nur dafür da, um in der Innenwelt eine bestimmte Tür (Wand, Schleier etc.) zu öffnen. Dahinter verbirgt sich eine andere EP, die dann ohne nachzudenken herauskommt. Diese ist so trainiert worden, dass sie keinen Lebenswillen mehr hat, ausschließlich Suizidgedanken mit sich trägt und diesen Zustand im ganzen System verteilt. Obwohl beide Anteile unterschiedlich handeln, ist das Training in den Grundzügen gleich: Die EP wird nach vorne geholt und so lange für die bestimmte Handlung trainiert, bis sie sie reflexhaft ausführt. So muss die erste, die die Tür öffnen lernt, sofort wenn sie nach vorne kommt, die Tür ohne nachzudenken oder nachzufragen aufmachen. Sie darf sich von nichts ablenken lassen. Wird sie gerufen und kommt nicht gleich oder lässt sich ablenken, wird sie z.B. mit Stromschlägen bestraft. Kommt sie gleich, wird sie z.B. mit Aufmerksamkeit oder Süßigkeiten belohnt. Dann wird ihr beigebracht, nach dem Öffnen der Tür sofort wieder an ihren Platz im Innern zu gehen. Hier wird ebenfalls mit Bestrafung und Belohnung gearbeitet. Ist das Training abgeschlossen, schließt sich in der Innenwelt eine kurze Trainingseinheit für das Tür öffnen im Innern an.

Auch die zweite EP wird so trainiert, dass sie sofort heraus kommen muss, wenn ihre Tür aufgeht. Das weitere Training beinhaltet, dass sie gefoltert wird, Schmerzen, Scham und Ängsten ausgeliefert wird, bis sie keinen Ausweg mehr sieht und Suizidgedanken hat. Wenn sie diese hat, dann bekommt sie eine Belohnung. Deswegen glaubt sie, dass ihre Verzweiflung und ihre Suizidgedanken wichtig und gut sind. Um EPs dahin zu bekommen, dass sie ohne nachzudenken nur bestimmte Dinge tun, ist ein hohes Maß an Gewalt nötig. Das sollte man als Therapeutin/BegleiterIn nicht vergessen, wenn man trainierte EPs vor sich hat.

Beispiel für ein Programm, das in den Tagen vor Halloween aktiviert wird:

Die Halloweenzeit ist für viele Systeme eine schwierige Zeit. Dies liegt zum Teil an den Gewalterfahrungen, die sie im Täterkreis erlebt haben. Das alleine löst aber kein Programm aus. Ausgelöst wird ein Programm durch einen Programmträger, der für den Programmanfang steht, indem er z.B. auf orangefarbene geschnitzte Kürbisse konditioniert wird. Dies ist ein unauffälliger Gegenstand, der in dieser Zeit überall zu sehen ist. Sieht er einen Kürbis, startet er das Programm (z.B. sagt er eine Phrase wie „Süßes oder Saures“, die zu dieser Zeit passt). Der nächste Programmträger in der Kette ist auf diese Phrase konditioniert und führt dann seine „Aufgabe“ durch. Er verursacht beispielsweise bei einigen EPs Ängste und Schmerzen, die dann über das ganze System verteilt werden. Die Kette läuft weiter, bis das Ziel, welches die Täter umsetzen wollen, erreicht ist (z.B. Essverbot, nächtliches unkontrolliertes Hinausgehen, Suizidgedanken, Selbstverletzungen). Durch die überall sichtbaren Kürbisse lässt der Programmträger dieses Programm immer wieder anlaufen. Nach Halloween läuft es von alleine aus, weil Kürbisse als Trigger nicht mehr vorhanden sind .

### Exkurs: Zeitgesteuerte Programme

Hier über zeitgesteuerte Programme zu schreiben, fällt mir schwer, da ich selber über viele Jahre ein Programmierer war. Für diese Zeit in meinem Leben schäme ich mich sehr und ich habe auch heute noch große Schuldgefühle.

Zeitgesteuerte Programme sind für jeden Programmierer die Crème de la Crème, weil sie sehr anspruchsvoll zu programmieren sind und man seine eigene Programmierer-Signatur hineinarbeiten kann. Eine eigene Signatur in ein Programm einzuarbeiten ist für einen

Programmierer etwas Besonderes und spiegelt auch seine Position: Je höher diese ist, desto freier darf er arbeiten. Diese Art zu programmieren erfüllt ihn mit Stolz und präsentiert seine Macht. Die Signatur kann ein Symbol sein oder er verarbeitet ein Tier, Zahlen oder Namen.

Für zeitgesteuerte Programme sind eine spezielle Art von Programmträgern notwendig: Dies sind einfache Anteile, die nur eine Handlung ausführen können, z.B. eine Tür öffnen, ein Wort sagen, etwas Bestimmtes trinken, einen Gegenstand herausholen, ein Lied singen etc. Sie können oft nicht reden, verstehen außer ihrer Aufgabe nichts, haben keine eigenen Gedanken. Sie kommen nur zu einem bestimmten Zeitpunkt heraus, machen ihre „Aufgabe“ und verschwinden dann wieder. Weil dies unauffällig und schwer zu bemerken ist, ist es auch schwierig, das Programm zu unterbrechen oder zu beenden.

Zeitgesteuert bedeutet, dass das Programm zu einem festgelegten Zeitpunkt, etwa zu einem bestimmten Datum, automatisch startet und dann über einen festgelegten Zeitraum läuft. In diesem Zeitraum wechseln nacheinander innere Persönlichkeiten in den Körper und führen reflexhaft jeweils ihre konditionierte Tätigkeit aus, z.B. Programmträger 1 richtet den Raum für die Feierlichkeit her, Programmträger 2 singt, Programmträger 3 führt eine Opferung durch, Programmträger 4 räumt auf.

Solche Programme gehen regelmäßig zu bestimmten Zeiten oder Situationen an und beeinträchtigen das Leben der Aussteigerin sehr. Sie kommt dadurch nicht zur Ruhe und bleibt psychisch instabil. Weiterhin werden solche Programme für das Ausführen von Straftaten benutzt, für Feierlichkeiten mit ritualhaften Abläufen, für Bestrafungen, um Loyalität zu sichern, im Inneren Chaos zu verursachen oder auch für Machtdemonstrationen.

#### Exkurs: Programmierer

Ich spreche hier nur einmal für mich und wenn ich das hier schreibe, kommen Scham- und Schuldgefühle wieder hoch. Ich bin als Programmierer trainiert worden, keine Gefühle zu zeigen und zu haben. Heute weiß ich, dass das der Grundbaustein eines Programmierers sein muss, denn sonst könnte er das, was ein Programmierer ausführt, nicht machen. Um die Effizienz zu steigern, wird unter den Programmierern ein hoher Konkurrenzkampf angestrebt. Es gibt auch unter Programmierern niedrigere und hohe Programmierer, aber alle sind stolz, haben einen unbändigen Drang, immer wieder neu zu lernen, zu perfektionieren und das Gefühl, gottähnlich über allen und jedem zu stehen. Aber Programmierer sind keineswegs die Herren der Lage, sondern sie werden auch selbst programmiert. Es hört sich vermutlich bizarr an, aber für mich war immer mit absoluter Sicherheit klar, dass ich andere programmiere, selber aber davon nicht betroffen bin. Und so sehen es alle Programmierer. Alleine diesen Gedanken zuzulassen, war einer der schwersten Hürden beim Ausstieg. Aber nach vielen Recherchen und Aufarbeitungen wurde mir bewusst, dass auch ich programmiert worden bin, ohne dass ich es bemerkt habe. Erst durch diese Erkenntnis konnte ich meinen Blickwinkel verändern, offener sein und das wahre Ausmaß an Gewalt sehen. Ich konnte realistischer wahrnehmen, was meine Programmierungen eigentlich bewirken und welche Folgen sie für andere haben. Erst dieses Eingeständnis hat den Ausstieg ermöglicht.

### 3. Suizidprogramme

Ein Suizidprogramm ist für die Täter ein sehr wichtiges Programm und bezieht sehr viele Persönlichkeiten auf unterschiedliche Art mit ein. Es gehört zu den gewaltvollsten Programmen. Es gibt zwei unterschiedliche Formen:

#### 3.1 Suizidprogramm, um Stress zu erzeugen

Dies ist das am häufigsten verwendete Suizidprogramm. Es soll Chaos verursachen, fungiert für die Täter als Kontrolle, ob die Programme noch funktionieren, als Bestrafung oder aber auch, um das System wieder intensiver auf die Täterdoktrin zu fokussieren.

Für die Täterkreise steht die Täterloyalität an oberster Stelle, daher muss sie immer wieder verstärkt und vertieft werden. Das geschieht durch Erinnerungen, die die Täter als Retter und als lebensnotwendig darstellen (Glaubenssätze: Ohne Täter kann man nicht überleben, keiner außer den Tätern versteht einen). Zusätzlich werden die EPs aktiviert, die Doktrin und Gesetze verkörpern oder sie aufsagen. Sie werden regelmäßig in kurzen Abständen im ganzen System verteilt. Auch der Fokus, die nächste Stufe zu erreichen und Belohnungen zu bekommen, verstärkt sich im ganzen System.

Daher ist der Druck für Aussteigerinnen, zu den Tätern zu gehen, sehr hoch in Phasen, in denen ein Suizidprogramm läuft, auch weil die Suizidgedanken wieder weg sind, wenn sie den Täterkreis aufsucht.

Bei den Therapeuten/Begleitern sollen sie Überforderung und Hilflosigkeit hervorrufen und am besten die Beendigung der Ausstiegsbegleitung.

Das Programm ist zeitlich begrenzt und in drei Teilen aufgebaut: Einleitung – Hauptteil – Schluss.

Bei der Einleitung werden, je nach Suizid, bestimmte Vorbereitungen getroffen, wie z.B. Tabletten/Brennmaterial/Seil besorgen, Streitigkeiten im Inneren verursachen etc.

Im Hauptteil wird das System in ein innerliches Chaos versetzt. Ein Teil des Systems wird mit Angst, Schmerzen, Schuldgefühlen, dem Gefühl, keine Berechtigung zum Leben zu haben, und Traurigkeit überflutet. Man muss es sich vorstellen wie tausend Stimmen, die durcheinander reden, Gefühle, die massiv schwanken und einen in einem reißenden Strudel herunterziehen. Andere Programmträger sehen nur ihre wichtigen „Aufgaben“, die, die sie ausführen müssen, um nicht bestraft zu werden, z.B. bei bestimmten Schmerzen in guter Absicht als Gegenmaßnahmen Tabletten einzunehmen. Das Programm fängt langsam an und wird immer stärker. Für die Aussteigerin bedeutet das, dass sie am Anfang nicht bemerkt, dass das Programm angefangen hat, und sich dann in einem chaotischen, verzweiferten Zustand wiederfindet. Der Druck ist sehr hoch: Die EPs, die plötzlich „Aufgaben“ haben, können sich nur noch darauf fokussieren und es ist für sie lebenswichtig, diese auszuführen. Dieser Teil ist zeitlich oft auf drei Tage begrenzt. Es ist die schwerste Zeit für die Aussteigerin und auch für die Therapeutinnen/BegleiterInnen.

Der Schluss ist so gestaltet, dass es Programmträger gibt, die Aufgaben haben, einen realen Suizid zu verhindern. Allerdings verstehen auch diese Programmträger den Sinn ihrer Handlungen nicht. Sie führen ohne Denken das Erlernte aus. So gibt es EPs, die gelernt haben, wie viele und welche Tabletten eingenommen werden dürfen (der Programmträger, der die Tabletten besorgt, ist so trainiert, dass er nur eine

Tablettenmenge holt, die der Aussteigerin zwar schadet und auch einen Krankenhausaufenthalt beinhalten kann, aber nicht zum Tod führen soll). Weiterhin gibt es EPs, die eine bestimmte Telefonnummer haben und Hilfe holen, oder EPs, die kurz vor dem Suizid den Tod verhindern.

Nach dem Programm bleibt ein Chaos, ein Gefühl der völligen Hilflosigkeit und eine sehr schmerzliche Einsamkeit. Nach all diesem Chaos kommt der Drang, zum Täterkreis zurückzugehen, mit Gedanken wie „Nur da geht es mir gut“, „Da bin ich sicher und werde verstanden“.

Diese extremen Zustände sollen so sein, um alle mürbe zu machen. In dieser Zeit ist ein Arbeiten mit der Aussteigerin sehr schwierig, es fühlt sich oft so an, wie wenn man keinen Schritt voran kommt. Wichtig ist hier zu wissen, dass ein solches Suizidprogramm eigentlich nicht zum Tod führen soll. Doch kann natürlich auch ein solches Programm leider unbeabsichtigt den Tod herbeiführen.

### 3. 2. Suizidprogramm mit realer Ausführung

Ein Programm mit realer Ausführung zum Suizid wird eingeschaltet bei Systemen, die den Tätern nichts mehr bringen und die kein unterstützendes HelferInnennetzwerk haben, so dass der Suizid unauffällig passiert. Aussteigerinnen mit einem HelferInnennetzwerk sind etwas besser vor dieser Variante geschützt. Weiterhin wird es bei Systemen angewandt, die zu viel Wissen besitzen und nicht mehr vollständig loyal zu den Tätern stehen.

Die Programme sind ähnlich wie oben beschrieben aufgebaut, allerdings bemerkt die Aussteigerin keine Suizidalität. Es ist auch für die Therapeutinnen/BegleiterInnen schwer herauszufinden, dass dieses Programm angegangen ist. Das macht es viel gefährlicher. Anhand folgender Merkmale kann man es erkennen:

- Das System ist auffällig euphorisch, findet alles ist perfekt, die eigene Suizidalität ist nicht fassbar, auch Hinweise aus dem HelferInnennetzwerk werden nicht wirklich ernst genommen. Dies kommt daher, dass durch das Programm EPs aktiviert sind, die durch Drogeneinfluss high sind.
- In der Innenwelt sind dunkle Wolken oder schwarzer Nebel.
- Die Aussteigerin fällt im Therapiegespräch durch extreme Müdigkeit auf.

Beispiel:

Die Aussteigerin kommt euphorisch in die Praxis. Egal, was für ein Thema angesprochen wird, es ist zur Zeit kein Problem. Spricht die Therapeutin sie auf Suizidgedanken an, verneint sie diese sofort, wird aber plötzlich sehr müde und gähnt bei jeder Frage nach Suizidgedanken. Fragt die Therapeutin konkreter nach, stellt sich heraus, dass im Inneren alles schwarz ist und man eigentlich keinen Gedanken fassen kann, außer dass alles gut sei. Auch wenn jetzt deutlich wird, dass etwas nicht stimmen kann, halten die Persönlichkeiten daran fest, dass alles in Ordnung sei und kein Programm laufe. Um dieses zu durchbrechen, sollte eine höher gestellte innere Persönlichkeit angesprochen und mit einer starken körperlichen Aktivierung aus dem Nebel herausgeholt werden, beispielsweise durch Laufen, Ballwerfen, Liegestütze. Und dabei sollte immer wieder der Nebel angesprochen und deutlich gemacht werden, dass etwas nicht stimmt. Die

Aussteigerin zu provozieren, ihren Kampfmodus anzustacheln, ist ebenfalls eine Möglichkeit. Sobald die Persönlichkeit aktiv ins Handeln kommt, ist es wie ein Aufwachen und das Programm wird sichtbar.

### 3.3 Es gibt viele Varianten, wie der Suizid konkret ausgeführt werden soll

#### ***Überdosis mit Tabletten***

Hier sind mehrere EPs involviert, z.B. besorgt eine bei Ärzten die Rezepte, eine andere holt die Tabletten von der Apotheke und wieder eine andere versteckt sie. Da es keine Kommunikation untereinander gibt, was von klein auf von den Tätern trainiert wird, weiß kein EP, welche Folgen ihre Handlungen haben.

Im weiteren Verlauf gibt es mehrere EPs, die das ganze System mit einer tiefen Traurigkeit und Verzweiflung überfluten, sowie eine, die die Tabletten einnimmt.

#### ***Suizid durch Sprung aus der Höhe***

Anzeichen für diese Variante sind das auffällige Benutzen der Aussteigerin von Wörtern wie „fliegen“, „gleiten“, „frei schweben“. Besonders kleine EPs haben plötzlich einen Drang, „fliegen“ zu wollen. Sie sind sich absolut sicher, dass das geht und ihnen dabei nichts passiert. Es gibt sogar einige, die tief im Inneren spüren, dass sie schon einmal geflogen sind und es wunderschön war. Dies beruht auf Täuschungen von den Tätern.

Beispiel: Einer EP werden Drogen verabreicht und dann wird ihr vorgegaukelt, dass sie fliegt. Durch die Drogen ist sie euphorisch. Sie hat also gelernt, dass sie fliegen kann, und erinnert sich an die euphorischen Gefühle. Hier ist es wichtig, mit praktischen Übungen zu zeigen, was passiert, wenn man von einer bestimmten Höhe „fliegen“ will. Unsere Therapeutin hat hier eine Wassermelone genommen und sie vom zweiten Stock fallen lassen. Dann ist zusammen geschaut worden, wie die Wassermelone aussieht. Das war sehr beeindruckend und hat auch viel an Realitätsbezug bewirkt.

#### ***Suizid durch Erhängen***

Bei dieser Variante gibt es eine EP, die schon einmal so eine Erfahrung ähnlich dem Erhängen gemacht hat. Allerdings war der Abschluss so gestaltet, dass sie von den Tätern „gerettet“ und danach belohnt und umarmt wurde. Aus diesem Grund verkennt sie die Gefährlichkeit des Erhängens.

#### ***Vergiften***

Diese Variante ist oft im Suizidprogramm mit realer Ausführung enthalten und wird versteckt und schleichend ausgeführt. Dabei wird eine giftige Substanz in kleinen Mengen, steigend, nicht sichtbar, regelmäßig eingenommen. Die Aussteigerin bekommt langsam unspezifische Beschwerden.

Beispiel: Eine EP muss immer etwas Weißes oder Schwarzes essen, wenn sie draußen ist. Im Vorfeld hat eine andere EP Motoröl besorgt und eine andere EP dieses in eine Speiseölflasche eingefüllt. Das Brötchen wird mit diesem Motoröl bestrichen und darüber beispielsweise Nutella. Die EP, die immer isst, wenn sie draußen ist, isst dieses Brötchen und verschwindet danach im Inneren. Die Aussteigerin sieht nur, dass ein Nutellabrötchen gegessen worden ist und erkennt die Gefahr nicht.

Hier ist es wichtig nachzufragen, was für Beschwerden die Aussteigerin hat, ob die Müdigkeit sich nur auf die Gedanken und das Reden ausbreitet (schwarzer Nebel) oder ob auch der Körper davon betroffen ist, ob es Vergiftungserscheinungen wie z.B. Ausschlag gibt. Man kann hinein fragen, wer gerade wichtige „Aufgaben“ hat, ob eine EP immer essen oder trinken will. Wenn es Hinweise auf Gifte gibt, muss sorgfältig die Wohnung durchsucht werden und sich Schritt für Schritt durch das Programm durchgearbeitet werden.

## **Verbrennen**

Bei dieser Variante läuft bei vielen EPs ein Bestrafungsprogramm ab oder sie möchten ihre Loyalität zu den Tätern zeigen. Wie bei allen diesen Programmen sind sich die täterloyalen EPs absolut sicher, dass sie danach weiterleben, dass sie den Körper dazu nicht brauchen und in der Hierarchie der Gruppierung aufsteigen. Dieses Suizidprogramm ist ein sehr aggressives Programm, denn hier geht es nicht um die Verbrennung von Körperteilen, sondern darum, den Körper vollständig mit Benzin zu übergießen und anzuzünden.

Verbrennen hat mehrere Bedeutungen: Feuer ist bei Täterkreisen ein Symbol für deren Macht und Kraft und wird gerne für Machtdemonstrationen verwendet. Mit Feuer werden „ungehorsamen“ Systemen Brandnarben zugefügt.

Weiterhin wird vielen inneren Persönlichkeiten gelehrt, dass man durch Feuer nicht stirbt, weil „nur“ der Körper verbrennt, den sie nicht benötigen. Mit dem Rauch, der dabei entsteht, steige man in die nächste Dimension auf, erklimme die letzte Stufe. Dies ist in der Täterdoktrin das Höchste, was man erreichen kann.

Abschließend ein Beispiel für ein zeitgesteuertes Suizidprogramm mit unterschiedlichen Elementen: Zuerst entsteht Druck, aus dem Fenster zu springen. Wenn innerhalb von drei Tagen nach Programmstart die Aussteigerin noch lebt, muss sich eine innere Persönlichkeit beim Täterkreis melden. Wenn innerhalb von drei Tagen kein Kontakt mit dem Täterkreis aufgenommen wird, startet nach 24 Stunden ein neuer Programmstrang mit Druck, sich zu erhängen.

## **4. Unterbrechung von Suizidprogrammen**

Programme werden durch Auslöser oder Codes aktiviert. Kennt man diese, kann man den Auslöser, z.B. einen Gegenstand, entfernen oder tauschen. Es ist aber immer Vorsicht geboten, denn wenn man nicht exakt genug arbeitet, kann dadurch das Programm wie ein Computerprogramm abstürzen. Das verursacht Chaos im System und weitere Programme können angehen.

Beispiel Rückholprogramm: Hier sind mehrere EPs so konditioniert, dass sie sich in regelmäßigen Abständen, jede auf eine andere Art, melden müssen, z.B. per Telefon, Postkarte, an einem bestimmten Ort einen Zettel hinterlegen, jemanden bestimmten besuchen. Diese EPs können in einem Programm verknüpft sein. Findet man den ersten Programmträger, der sich melden muss, und schafft es nicht, sein Programm zu stoppen, löst dies Bestrafungsflashbacks für ihn und das ganze System aus. Die Lehre, die Gesetze werden aufgesagt und jeder wird an die Doktrin erinnert, auf die er mit seinem Leben geschworen hat. Wird darauf auch nicht reagiert, steigert sich das Programm, indem sich alle Programmträger auf einmal melden müssen. Das löst Stress für das ganze System aus, da die Bestrafung im Hintergrund läuft und viele Flashbacks aufkommen.

### 3.1 Ressourcenaktivierung

Es gibt leider viele Möglichkeiten für Suizidprogramme, aber ich möchte hier noch einmal hervorheben, dass es bei jeder Variante die Möglichkeit gibt, sie zu durchbrechen. Eine Programmiererin hat dazu klar eine Meinung: „Jedes Programm ist knackbar“.

Dazu müssen die Aussteigerin und Ihr HelferInnennetzwerk gut zusammenarbeiten. Die Aussteigerinnen haben, auch wenn sie es erst einmal nicht erkennen, einige Möglichkeiten, sich aus den Programmen herauszuarbeiten. Ein ganz wichtiger Punkt ist die Kommunikation im Inneren. Man bedenke, dass der ganze Aufbau der Täter darin besteht, dass es im Inneren keine Kommunikation gibt und auch keine entstehen darf. Nur dann sind die inneren Persönlichkeiten von außen gut kontrollierbar und die Täter sind der einzige Bezug. Die Konstruktion ist sogar so, dass sich einige gar nicht sehen können, verfeindet sind, gelernt haben, dass Einsamkeit zwar schwer ist, aber absolute Sicherheit bedeutet und nur die Täter für einen da sind.

Wenn erst einmal innere Kommunikation vorhanden ist, kann die Aussteigerin Sicherheitsplätze einrichten für ängstliche EPs, Beschützer aktivieren, Energiequellen aufbauen. Überlegen, was beruhigt, z.B. schöne Gerüche, einen weichen Stoff oder Speckstein berühren, kaltes Wasser über den Handrücken laufen lassen, Musik hören, Sonnenstrahlen auf dem Gesicht spüren. Die Zeit verkürzen, indem sie den Tag in Minuten oder sogar in Sekunden aufteilt. Das gibt Ruhepausen, in denen man wieder etwas mehr atmen und Kraft tanken kann.

### 3.2 Programmstopp mit Kristallen

Ich möchte hier eine Möglichkeit ansprechen, die eigentlich jedes System in sich hat, nicht nur solche, die über Farben und mit Symbolen aufgebaut sind. Auch die, bei denen Programme durch das Ziehen von inneren Fäden aktiviert werden, haben diese Möglichkeit: Es sind Kristalle, die sich versteckt im Inneren befinden. Die Kristalle können verschieden aussehen, z.B. wie Edelsteine. Es geht um große und kleine Kristalle, die erst beim Hinstellen und/oder Anfassen ihre Farbe zeigen. Hohe Systeme haben im Innern ein großes Tier, dass aus vielen Kristallen besteht. Es gibt eine EP, die weiß, wo diese Kristalle sind, eine, die den Schlüssel hat, um sie zu sich zu nehmen, und zwei, die wissen, wie sie aufgestellt werden müssen. Für jedes Programm gibt es eine Aufstellung, die das Programm schwächt, Stellen im System schützt oder sogar das Programm beendet.



### 3.3 Therapeutische Methoden, die Aussteigerin im Umgang mit Suizidprogrammen zu unterstützen (Therapeutin)

- Bewusstmachung des Suizidprogramms

Wenn es den Verdacht auf ein Suizidprogramm gibt, weil die Aussteigerin z.B. Suizidgedanken oder -impulse hat, ohne wirklich sterben zu wollen, kann man ins System hinein fragen, ob es jemanden gibt, der/die spüren kann, ob ein Suizidprogramm aktiv ist. Man kann erfragen, welche inneren Persönlichkeiten beteiligt sind, welche „Aufgabe“ sie haben und in welcher Reihenfolge die EPs zu einer Kette geordnet sind. Wichtig zu wissen ist weiterhin, welche EPs dafür verantwortlich sind, das Suizidprogramm zu überprüfen und Start- und Stoppcodes zu kennen. Es ist sehr hilfreich, diese Information zu visualisieren, z.B. mit Symbolen und verschiedenfarbigen Kärtchen, auf die Namen und Funktionen der EPs geschrieben werden. Dadurch kann sich die Aussteigerin einen Überblick über das Programm verschaffen. Die Programmträger und Kontrolleure verstehen dadurch den Zusammenhang ihrer Handlung im Bezug auf den Suizid und werden motiviert, ihrer programmierten Handlung entgegenzusteuern.

- Unterbrechen von Programmketten

Da es selten möglich ist, sich einen Überblick über die gesamte, oft komplexe Programmstruktur zu verschaffen, besteht immer die Gefahr, dass das komplette Stoppen eines Programms neue Programme anstößt. Daher ist es oft effektiver und für die Aussteigerin weniger stressig, die Programmkette leicht zu verändern, so dass sie sie durchlaufen kann, ohne dass es zum Suizid kommt.

Beispiel einer internen Veränderung einer Programmkette: Nach einer komplexen Abfolge von Programmträgern und externen Triggern gibt es einen Abschnitt, in dem eine EP-F einen kleinen Freudentanz mit einer älteren inneren Persönlichkeit macht und dabei drei grüne Punkte auf deren Stirn sieht. Das Sehen der grünen Punkte aktiviert den nächsten Programmträger, der das System mit Verzweiflung überflutet. Die kleine EP-F kann motiviert werden, (im Inneren) eine Sonnenbrille zu tragen. So erlebt sie trotzdem ihren Freudentanz, auf den sie nicht verzichten will, erkennt die Punkte auf der Stirn aber nicht mehr als grün. Dadurch wird der nächste Programmträger nicht aktiviert und das Programm läuft ins Leere.

Beispiel einer externen Veränderung einer Programmkette: In der Programmkette wird an einer Stelle von einer EP-F eine Spieluhr aus einem Versteck geholt und angemacht. Das Lied aktiviert den nächsten Programmträger. Der Aussteigerin gelingt es, eine identische Spieluhr zu kaufen, die ein anderes Lied abspielt. So kann die Kette an dieser Stelle unterbrochen werden, weil das neue Lied nicht den nächsten Programmträger aktiviert.

- Orientierung von Programmträgern im Hier und Jetzt

Viele Programmträger sind durch Folter traumatisierte EPs in Panik. Beispielsweise haben sie schlimme Bestrafungen erlebt, die dann beendet wurden, wenn sie ein Tablettenversteck gefunden hatten. Oder sie befanden sich in einem brennenden Raum, aus dem sie sich durch einen Sprung aus dem Fenster (im Erdgeschoss) retten konnten. Wenn das Suizidprogramm läuft, werden diese Flashbacks aktiviert und die EPs führen reflexhaft diesselbe Handlung aus (wie Tabletten suchen oder aus dem Fenster springen), ohne sich der aktuellen sicheren Situation bewusst zu sein. In Zusammenarbeit mit den inneren ProgrammiererInnen kann die Aussteigerin kontrolliert zu diesen EPs switchen. Die Therapeutin kann diese EPs ansprechen und beruhigen, so dass sie realisieren, dass sie diese Handlung nicht mehr auszuführen brauchen. Dadurch werden Programmketten unterbrochen, weil die Programmträger neue Erfahrungen machen, an die sie sich erinnern, falls das Programm wieder aktiviert wird.

- Kontakt herstellen unter den inneren Persönlichkeiten

Die vom Täterkreis gewollte Ordnung im System beinhaltet in der Regel, dass die inneren Persönlichkeiten untereinander und mit der Alltagspersönlichkeit bzw. dem Alltagsteam kaum Kontakt haben. Dies bedeutet, dass sie sich nicht kennen und sehr einsam sind. Durch das kontinuierliche Fördern innerer Kommunikation insbesondere von EP-Fs mit älteren inneren Persönlichkeiten, das Einbeziehen von Beobachtern sowie die Kommunikation von EP-Ks mit EP-Fs wird Co-Bewusstsein gefördert. Dadurch wird die Gefahr vermindert, dass Suizidprogramme unbemerkt ablaufen. Verbundenheit unter den inneren Persönlichkeiten steigert das mentale Niveau der Aussteigerin und so auch deren Fähigkeit, mit sehr belastenden Flashbacks umzugehen.

- Umgang mit zeitgesteuerten Programmen

Wie beschrieben können zeitliche Rhythmen (z.B. alle drei Tage) oder auch ein bestimmtes Datum (z.B. ein Feiertag) Programmstarts darstellen. Wenn ein Suizidprogramm läuft, dann ist es hilfreich zu erfragen, ob zeitliche Verknüpfungen bekannt sind, damit man nachfolgende Programme nicht übersieht.

- Entfernung von Triggern im Außen

Damit Programme nachhaltig anlaufen, braucht es wie oben beschrieben konditionierte externe Trigger. Es ist wichtig, dass diese Trigger erkannt und z.B. aus der Wohnung und Kleidung der Aussteigerin entfernt werden. Manchmal ist es nicht möglich, dass externe Trigger komplett entfernt werden können, weil auch daran ein Bestrafungsprogramm geknüpft ist. Dann ist es aber trotzdem möglich, den Trigger so zu verändern, dass seine Wirkung stark nachlässt, indem man ihn (z.B. farblich) verändert. Manchmal ist es

möglich, den Trigger an einen schwierigeren Platz (z.B. in die Garage über den Hof) zu tun, so dass es für den Programmträger, der ihn herausholen muss, aufwändiger wird und für die Aussteigerin mehr Zeit gewonnen wird, die Handlung zu unterbrechen.

- Aufklärung von Programmträgern

Manche innere Persönlichkeiten - oft EP-Ks - unterstützen Suizidprogramme bzw. suizidale Handlungen, weil sie vom Täterkreis über deren Folgen falsch informiert wurden. Diese Falschinformationen kann man durch eine logische Überprüfung deutlich machen. Wenn man EP-Ks fragt, warum sie durch Suizid sterben möchten, erklären sie oft:

- dass sie nicht sterben werden, weil sie nicht zum Körper gehören,
- dass sie auf höhere Ebene aufsteigen, auf der sie den Körper nicht brauchen,
- dass der Körper nur eine Hülle und nicht wichtig sei.

Um hier therapeutisch weiterzukommen, ist es oft hilfreich zu erfragen, wie die innere Persönlichkeit zu dieser Einstellung gekommen ist. Wenn man die konkrete Erfahrung, mit der diese EP programmiert wurde, kennt, ergeben sich Möglichkeiten, solche Täuschungen zu enttarnen. Beispielsweise erklärte mir eine EP-K, dass sie den Körper nicht brauche, sondern auch anders an andere Orte komme, dass sie einen geistigen Körper habe, der wie Rauch beschaffen sei. Am Beispiel von Zigarettenrauch überprüfte sie, ob sie mit dem Rauch einen Stift festhalten kann. Dabei merkte sie, dass sie zum Benutzen von Gegenständen Hände gebrauchen musste und dass dies mit einer rauchartigen Konsistenz nicht möglich ist.

Manchmal lassen sich die Erklärungen nicht sofort überprüfen, aber die EP-K lässt sich darauf ein, bis zur nächsten Therapiestunde das Programm nicht weiter zu bedienen, bis die Überprüfung abgeschlossen ist. Oder sie ist bereit, bis zur nächsten Therapiestunde in Verhaltensexperimenten ihre Annahmen selbst zu überprüfen. Beispiel: Eine EP-K einer Aussteigerin, die bereits den Kontakt zum Täterkreis unterbrochen hatte, ließ sich darauf ein, eine bestimmte Handlung zu unterlassen und überprüfte, ob er sie noch von externen Tätern dafür bestraft wurde.

Grundlage, dass sich EP-Ks auf Überprüfungen einlassen, ist eine gute therapeutische Beziehung. EP-Ks sind keine kooperativen Beziehungsangebote gewohnt. Und obwohl sie sehr misstrauisch sind, schätzen sie es, gehört, verstanden und ernst genommen zu werden. Sie haben ein gutes Gespür für Beschämung und vermeiden diese gekonnt, weshalb sie Überprüfungen nicht durchführen möchten. Dann hören sie oft nicht mehr zu und wiederholen reflexartig, dass das Ausführen ihrer „Aufgabe“ wichtig sei, dass ihnen gesagt wurde, sie müssen sich vor Therapeutinnen in acht nehmen, dass eigenes Denken nicht nötig sei etc.

Daher ist es wichtig, ihnen ein ehrliches, wertschätzendes, interessiertes Beziehungsangebot zu machen, das sich vom Umgang der Täter unterscheidet. Wenn sie arrogant und verächtlich reagieren, ist es hilfreich, als Therapeutin nicht unnachgiebig oder belehrend aufzutreten, sondern mit EP-Ks längere Zeit Kontakt zu halten und über ein weniger konfrontatives Thema zu sprechen. Je länger eine EP-K im Körper präsent ist,

sich vielleicht sogar etwas entspannen kann und sich sicherer fühlt, umso eher beginnt sie, reflektierter zu denken. Natürlich kann es als Therapeutin unter dem Druck von bedrohlichen Programmen leicht passieren, dass man sich in von Machtkampf geprägte Diskussionen verstrickt. Wenn man dies bemerkt, ist es sehr wichtig, dass man diese Dynamik unterbricht. Man kann ansprechen, dass man sehr unter Druck ist, weil man sich wegen des drohenden Suizids große Sorgen macht und dass man eigentlich nicht die Persönlichkeit angreifen wollte.

- Aktivierung von EPs/ANPs mit Ressourcen

Programme laufen am besten bis zum Ende, wenn im System viel Angst und Chaos vorhanden ist.

Auch in sehr angespannten Situationen ist es wichtig, sich als Therapeutin nicht nur auf die ängstlichen Persönlichkeiten zu fokussieren, sondern das ganze System im Blick zu behalten und bei weiteren Persönlichkeiten nach Ressourcen, Fähigkeiten, Ideen und Unterstützung zu fragen. Enorm ressourcenaktivierend ist eine Therapiestunde auf dem Spielplatz, wo junge EP-Fs spielen und sich bewegen können. Dadurch entsteht im ganzen System Hoffnung, Freude und Entspannung.

- Integrative Arbeit an den Gewalterfahrungen

Eine andere Perspektive auf die Dynamik von Suizidprogrammen ist, sie als Vermeidung von schlimmen Erinnerungen zu betrachten. Solange die programmierten Handlungen ausgeführt werden, bleiben die traumatischen Erfahrungen, die beim Programmieren gemacht werden, unbewusst. Besonders beim Stoppen von Suizidprogrammen mit realer Ausführung sind zentrale innere Persönlichkeiten oder auch die Alltagspersönlichkeit Programmträger. Wenn es gelingt, die Suizidhandlungen zu unterlassen, werden der Aussteigerin die aller belastendsten Traumatisierungen bewusst. Die Bearbeitung der bewusst werdenden Erinnerungen ist wichtiger Teil der weiteren Therapie.

#### **4. Klinikabsprache (Zusammenarbeit)**

Wir haben bei der Klinikabsprache immer auf Folgendes geachtet: Wenn sie mündlich gemacht wird, sollten sie alle, die daran beteiligt sind, akzeptieren, jeder auf seine Art, z.B. mit Handschlag, „Wort drauf“, „Indianerehrenwort“ etc. Bei einer schriftlichen Klinikabsprache ist die Unterschrift bedeutsam und wer sich alles daran gebunden fühlt. In beiden Fällen ist Blickkontakt wichtig.

Für die Aussteigerin muss klar sein, dass eine Klinikeinweisung kein Abschieben ist, kein Verlassenwerden, dass sie nicht unerträglich schlimm ist, sondern dass die Absprache ihrer Sicherheit dient, weil man sie als Person nicht verlieren will. Für die Therapeutinnen/Begleiterinnen ist sie auch wichtig, um sich abzusichern und sich nicht kräftemäßig zu verausgaben.

Für die Therapeutin ist eine kooperative Klinikabsprache mit der Aussteigerin sehr wichtig, um sich auf die Deprogrammierung eines Suizidprogramms einlassen zu können. Denn wenn durch die Deprogrammierung die Suizidalität nicht ausreichend verringert wird, greift dann der stationäre Schutz.

Bei jedem Suizidprogramm sollte die Notwendigkeit einer Klinikeinweisung besprochen und festgehalten werden. Natürlich ist das für die Aussteigerin sehr unangenehm, da eine Einweisung auf die „Geschlossene“ viel Angst macht und überfordert. Auch wenn durch die Klinikabsprache Anti-Hilfe-Programme aktiviert werden, ist sie trotzdem für beide Seiten wichtig.

## **5. Was braucht die Aussteigerin?**

Obwohl es nicht möglich ist, die Wünsche und Bedürfnisse aller im System zu besprechen, ist unsere Erfahrung, dass letztendlich, wenn folgende, zentrale Bedürfnisse erfüllt werden, auch die nicht angesprochenen Bedürfnisse mit erfasst sind. Die Hauptbedürfnisse sind:

Die Therapeutin soll Ruhe bewahren und ausstrahlen, denn durch das Programm sind wir in so einem chaotischen, hilflosen Zustand, dass ein ruhiges Gegenüber die „halbe Miete“ ist. Anstatt sich von unserer Hilflosigkeit und Traurigkeit überrennen zu lassen, sollte die Therapeutin uns unterstützen und unsere Stärken herausarbeiten. Wir brauchen Mitgefühl für unser Leid, aber keine Abhängigkeit, die uns handlungsunfähig macht, sonst ziehen sich starke Anteile eher zurück. Wenn die Therapeutin uns ernst nimmt und zuhört, ohne zu bewerten, dann können wir genauer hinschauen und verlieren uns nicht im Programm.

## **6. Umgang der Therapeutin mit emotionalem Stress (Therapeutin)**

Psychohygiene: Um mit meiner Sorge um die Aussteigerin umgehen zu können und meine Angst und Hilflosigkeit zu regulieren, ist es für mich wichtig, dass ich mich nicht isoliere, sondern kollegiale Unterstützung in Anspruch nehme. Mitfühlende Kolleginnen, die darauf hinweisen, wenn sie den Eindruck haben, dass bei mir mehr Abgrenzung nötig ist, die gleichzeitig aber auch wissen, dass diese Arbeit belastend ist und einfach zuhören, Mut machen und trösten, finde ich am hilfreichsten. Gerade in Stressphasen habe ich gut auf mein Privatleben geachtet und die Dinge getan, die mich stärken und mir Spaß machen. Zusatzkontakte habe ich sorgfältig mit meinen eigenen Belastbarkeitsgrenzen abgestimmt.

Vertrauen in die Aussteigerin: So beängstigend es einerseits ist, dass die Aussteigerin vielleicht immer innere Persönlichkeiten hat, die sterben möchten, so sehr kann ich mich darauf verlassen, dass es immer innere Persönlichkeiten gibt, die leben möchten und sehr kreativ sind, mir die aktuelle Bedrohung mitzuteilen. Außerdem hat sie viele Extremsituationen überlebt, dass viele Ressourcen und Stärken da sind.

Sorgfältiges Beachten der Opfer-TäterIn-RetterIn-Dynamik: Wenn Suizidprogramme laufen und die Aussteigerin verzweifelt ist und sich chaotisch verhält, kann auf der HelferInnenseite ein starker Sog in die RetterInnenrolle entstehen. Wenn die Aussteigerin als sehr hilflos wahrgenommen wird, besteht die Gefahr, dass das HelferInnennetzwerk immer mehr Verantwortung und auch Entscheidungen übernimmt. Dadurch verliert die

Aussteigerin, die sich schon hilflos fühlt, noch mehr an Kraft. Die Beziehungsgestaltung wird zunehmend ungesunder und einer Gewaltbeziehung immer ähnlicher. Auch die eigenen Grenzen können von HelferInnenseite überschritten werden, indem z.B. eine fast uneingeschränkte Erreichbarkeit angeboten wird.

Es liegt in der Verantwortung eines professionellen HelferInnennetzwerkes, nicht auf diese grenzüberschreitende Dynamik einzusteigen, sondern die ambulante Arbeit nur bis zu den im Anti-Suizid-Vertrag festgelegten Grenzen auszuführen.

Gute Absprachen im HelferInnennetzwerk: Ich finde es sehr hilfreich, immer wieder die unterschiedlichen Wahrnehmungen und Einschätzungen zum aktuellen Zustand der Aussteigerin zusammenzutragen, um ein Gesamtbild zu erhalten. Wenn der HelferInnenkreis sich in seiner Unterschiedlichkeit schätzt, entsteht mehr Sicherheit, weil wichtige Aspekte nicht übersehen werden. Beispiel: Eine Helferin nimmt die gute Laune der Aussteigerin wahr, eine andere hat große Sorge wegen Suizidgefahr und eine dritte erinnert, dass die Aussteigerin ein neues Rezept für Schlaftabletten bei der Psychiaterin geholt hat. Aus diesem Gesamteindruck kann man im System nach den verschiedenen Aspekten fragen und die Aussteigerin entsprechend unterstützen.

Wir hoffen, einen hilfreichen Einblick in das Thema Suizidprogramme ermöglicht zu haben und wünschen Euch viel Kraft und Mut.