

Über die Autorin	VIII
Vorwort zur deutschen Übersetzung (Gaby Breitenbach)	VIII
Anmerkungen zur deutschen Übersetzung (Gaby Breitenbach)	IX
Vorwort zum amerikanischen Original (Kim Noble)	XII
Einleitung	1
KAPITEL 1	
Symptome, Erinnerungen und Beweise	7
KAPITEL 2	
Das Ringen um Heilung	25
mit einem Beitrag von Wendy Hoffman: „Einen Regierungsroboter kreieren“	
KAPITEL 3	
Dissoziation, Multiplizität („Viele-Sein“) und Persönlichkeitssysteme	43
mit einem Beitrag von Wendy Hoffman: „Die Entdeckung meines Viele-Seins“	
KAPITEL 4	
Gezielt erzeugte multiple Aufspaltung: Persönlichkeitssysteme, die durch Mind-Control geschaffen werden	65
KAPITEL 5	
Indoktrinierung	85
mit einem Beitrag von Stella Katz: „Wie man nicht-menschliche Anteile erschafft“	
KAPITEL 6	
Sally aus drei verschiedenen Perspektiven	101
mit einem Beitrag von Sally und ihren Innenleuten	
KAPITEL 7	
Innere Hierarchien	115
mit einem Beitrag von LisaBri: „Fehler meines Therapeuten“	

VI | Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 8	
Mit den ranghöheren Anteilen sprechen	131
KAPITEL 9	
Sicher vor den Tätern bleiben	145
KAPITEL 10	
Mit Triggern umgehen	173
mit einem Beitrag von Jean Riseman:	
„Der Programmierung den Wind aus den Segeln nehmen“	
KAPITEL 11	
Innere Gemeinschaften bilden	201
mit Beiträgen von	
Jen Callow: „Wie ich meine innere Gemeinschaft geschaffen habe: glücklich leben ohne Integration“	
Arauna Morgan: „Die Demontage meiner inneren Strukturen“	
KAPITEL 12	
Mit dem Alltagsleben zurechtkommen	219
mit Beiträgen von	
Wendy Hoffman: „Auftauen“	
Trish Fotheringham: „Meine Notsicherungs- und Entsorgungsprogrammierung“	
KAPITEL 13	
Gefühle	247
mit einem Beitrag von Wendy Hoffman: „Gefühle“	
KAPITEL 14	
Mit Erinnerungen umgehen	277
mit Beiträgen von	
Wendy Hoffman: „Mein Erinnerungsprozess“	
Gaby Breitenbach: „Schwierige Erinnerungen durcharbeiten.“	
KAPITEL 15	
Die traumatischen Erinnerungen zusammenfügen	299
mit einem Beitrag von Jen Callow:	
„Die Erinnerungsarbeit im späteren Heilungsprozess“	

KAPITEL 16

Sich mit der eigenen Familie auseinandersetzen	325
mit Beiträgen von Lisa Bri: „Väterlicher Inzest“, „Inzest unter Geschwistern“, „Mütterlicher Inzest und emotionale Vernachlässigung“	

KAPITEL 17

Heilung der eigenen Sexualität	357
mit einem Beitrag von Meredith Sherman: „Mein Prozess der sexuellen Heilung“	

KAPITEL 18

Mit Freundschaften und in Beziehungen zurechtkommen	385
--	-----

KAPITEL 19

Therapie und Therapeuten	411
mit Beiträgen von Adriana Green: „Untergang“ Wendy Hoffman: „Mein Leben als Therapiepatientin“ Sallys höherrangige Innenleute: „Die neue Therapeutin“	

KAPITEL 20

Den spirituellen Missbrauch überwinden	445
mit Beiträgen von Stella Katz: „Für Miranda“ Aurora Levins Morales: „Folterer“ Heather Davediuk Gingrich: „Aus der Sicht einer christlichen Therapeutin“	

KAPITEL 21

Werde, wer Du wirklich bist	485
mit Beiträgen von Steven Frankel: „Die Integration ausprobieren“ Stella Katz: „Mich selbst zurückgewinnen“ Jen Callow: „Integrieren oder nicht integrieren?“, „Leben nach der Integration“	

Trauma-Symptom-Checkliste (TSC-40)	521
--	-----

Dissoziative Erfahrungsskala DES (Bernstein & Putnam, 1986)	522
---	-----

Originalliteratur aus Alison Miller	527
---	-----

Weitere empfehlenswerte Literatur	531
---	-----

Personenregister	536
------------------------	-----

Sachregister	538
--------------------	-----

Über die Autorin



Alison Miller ist eine klinische Psychologin und arbeitet in eigener Praxis in Victoria, British Columbia, Kanada. Sie hat viele Jahre in Zentren für seelische Gesundheit Kinder und ihre Familien behandelt. Sie ist die Entwicklerin der LIFE-Seminare (Living in Families Effectively – In Familien wirkungsvoll zusammenleben, www.lifeseminars.com) und ist Co-Autorin von zwei Büchern über Elternschaft, gemeinsam mit Allison Rees.

Seit 1991 behandelt Dr. Miller Menschen mit dissoziativen Störungen, insbesondere Überlebende von Mind-Control und Ritueller Gewalt. Seit dieser Zeit lernt sie von ihnen und hat einen Behandlungsplan für eine wirksame Therapie entwickelt. Sie ist Mitglied in der internationalen Gesellschaft zur Erforschung von Trauma und Dissoziation (International Society for the Study of Trauma and Dissociation, ISSTD).

Ihr aktuelles Buch zum Thema – *Healing the Unimaginable: Treating Ritual Abuse and Mind Control* (London, Karnac 2011) – ist 2014 in deutscher Übersetzung mit dem Titel „Jenseits des Vorstellbaren“ im Asanger-Verlag, Kröning, erschienen.

Dieses Buch „Werde, wer Du wirklich bist“ ist all denen gewidmet, die aufgrund von Mind-Control und/oder Ritueller Gewalt sterben mussten, und all denen, die in Situationen am Leben bleiben mussten, in denen sie lieber gestorben wären.

Vorwort zur deutschen Übersetzung

Alison Miller ist mit diesem Buch etwas Einzigartiges gelungen – ein Selbsthilfebuch für Opfer extremer Gewalt zu schreiben, die die Folgen von Rituellicher Gewalt und von Mind-Control zu überwinden suchen. Viele Fachpublikationen haben sich bis zum heutigen Tag in Schweigen gehüllt, als gäbe es diese Menschen und ihr Leid nicht. Es bedarf, so schreibt Alison Miller in ihrem Buch für Psychotherapeuten, schon einigen Mut, sich mit diesem Thema in die Öffentlichkeit zu begeben.

Die andere Seite lässt dankbar dafür sein, dass jemand so viel Wissen mit Überlebenden zu teilen bereit ist. Kein mir bekanntes Buch hat so viel kenntnisreiche und tiefgehende Informationen zu bieten, kein anderes Selbsthilfebuch ermöglicht gerade diesen Klienten, sich auch selbst zu helfen und sich auf den Weg zu machen. Ermutigung zu einem eigenen Standpunkt, vielfältige Übungen, Beispiele, Einladungen zur Reflexion – das Buch ist ein wahres Schatzkästchen. Gerade auch, weil Alison Miller ihre Klientinnen und Klienten ernst nimmt und ihre innere Weisheit als einen wertvollen Schatz begreift. Sie vernetzt Wissen, ohne in Gefahr zu bringen, und sie ermöglicht Einblicke und Ausblicke auf dem Boden solider, handwerklicher Arbeit.

Alison Miller ist in der Szene der Traumatherapeutinnen und -therapeuten ein besonderer Mensch. Sie stellt nicht sich in den Mittelpunkt, sondern die Sache, die ihr Anliegen ist: dazu beizutragen, dass Menschen Rituelle Gewalt und Mind-Control überwinden können, indem sie und andere verstehen, was hier eigentlich geschieht; deutlich zu machen, dass es diese Form der Gewalt mitten unter uns, in scheinbar zivilisierten Ländern, gibt. Sie reicht bis nach oben, in mächtige Lebensbereiche – und dennoch ist es möglich, mit Menschlichkeit, mit Wissen und mit Geduld die Machtbereiche der Gewalt immer kleiner und kleiner werden zu lassen.

Sergio Vesely, der vielfach Folter hat ertragen müssen, hat in einem Gedicht einen Satzsatz geschrieben, der auch für dieses Buch stehen kann: *Niemals zuvor hab' ich so kompromisslos lieben müssen, um dem Hinterhalt des Hasses zu entgehen.*

Die Hingabe von Alison Miller an ihre Arbeit, die Wahrung der Grenzen und die Bereitschaft, selbstlos Wissen zu teilen, das alles findet sich in diesem Buch. Ich wünsche mir, dass jede Leserin und jeder Leser in diesem Buch für sich Antworten auf Fragen findet und einen Ausblick, einen Hoffnungsfunken, für den sich das Leben dennoch lohnt.

Gaby Breitenbach, Stuttgart, Oktober 2015

Anmerkungen zur deutschen Übersetzung

Die Grenzen der Sprachübertragung

Beim englischen Titel „Becoming Yourself“ haben wir uns für eine wortgetreue Übersetzung entschieden, die der Absicht des englischen Originals am nächsten kommt. Das Titelbild ist mit dem englischen Original identisch.

Das Wort „Mind“ hat bekanntermaßen sehr viele Bedeutungen – wir haben versucht, eine jeweils passende und sinnhafte Bedeutung zu benutzen. Beim englischen „Healing“ oder auch „Healing-Process“ haben wir mangels Alternative die wörtliche Übersetzung „Heilung“ bzw. „Heilungsprozess“ verwendet. Wir sind uns bewusst, dass Heilung für viele Überlebende ein schwieriges und belastetes Wort ist, für andere einen Bereich des Überlebens bezeichnet, der vollkommen unerreichbar erscheint.

Wir hoffen, dass im Kontext des von Alison Miller Beschriebenen dennoch Ideen entstehen, wie dies jede Überlebende und jeder Überlebende für sich im Innern zu übersetzen vermag.

Zur Übersetzung im Allgemeinen

Johanna Ellsworth hat sich diese Aufgabe mit mir geteilt. Sie hat die Kapitel 10 bis 21 ins Deutsche übertragen. Ich habe die Kapitel 1 bis 9 ins Deutsche übertragen und noch zusätzliche Quellen für den Anhang übersetzt. Für die fachliche Richtigkeit trage ich die Verantwortung, und ich habe die Übersetzungen von Frau Ellsworth, die als fachfremde Übersetzerin eine Mammutvorarbeit geleistet hat, durchgesehen und korrigiert.

Daniela Ziegler hat sich, ebenso wie Claudia Igney, unentgeltlich für die gute Sache stark gemacht und sich in die Jagd auf den Fehlerteufel einspannen lassen. Claudia Igney hat die Aufgabe übernommen, die Kapitel auf grammatikalische Fehler durchzusehen, Kommata zu entfernen oder zu lange und sperrige Sätze lesbar zu machen.

Claudia Igney hat ein deutsches kommentiertes Ressourcenverzeichnis (Bücher, Internet ...) zur Verfügung gestellt und so Alisons umfangreiche englische Literatur- und Quellenverweise für Überlebende im deutschen Sprachraum ergänzt. Bewusst wurden hier nur solche Bücher aufgenommen, die wir aus eigener Kenntnis empfehlen können.

Weibliche und männliche Form

Wir haben der Lesbarkeit wegen darauf verzichtet, überall die weibliche Form mit großem „I“ zu verwenden. Damit ist keine Herabsetzung der zumeist weiblichen Überlebenden beabsichtigt. Wo es um allgemeine Statements geht, haben wir uns der allgemeinen Form bedient, wo konkrete Klientinnen und Klienten gemeint waren, haben

wir dies übernommen. An manchen Stellen hat Alison Miller sowohl die weibliche als auch die männliche Form verwendet; das haben wir bei der Übersetzung berücksichtigt.

Buchpreis

Wir wissen, dass 34,50 Euro für viele Überlebende viel Geld ist. Ohne die Spenden – meine Übersetzungsarbeit, die Korrekturen von Claudia Igney und der Einsatz von Daniela Ziegler – sowie dem Entgegenkommen des Verlags hätten wir diesen dennoch günstigen Preis nicht machen können. Ein Buch von über 500 Seiten braucht einen Festeinband – zumal es ja kein reines Lesebuch, sondern ein Nachschlagebuch ist. Gerade aus diesem Grunde hoffen wir sehr, dass viele Überlebende sich Alisons Buch längerfristig leisten können.

Gaby Breitenbach, Stuttgart, Oktober 2015

Vorwort

Dies ist Alison Millers zweites Buch über Mind-Control. Sich dieser Herausforderung auch nur einmal zu stellen ist mutig, ein zweites Mal ist es wie professioneller Selbstmord. Ohne Leute wie sie, die dieses Thema öffentlich machen, würde der alte Kreislauf immer weitergehen. Kinder und Erwachsene würden nicht mehr sein als Marionetten, die sich ihrer fehlenden Kontrolle nicht bewusst sind. Als Überlebende können wir uns hinter der Anonymität verstecken, das ist kein akzeptabler Weg für einen Profi. Ich möchte mich hier bei Alison Miller und allen Profis bedanken, die sich dieses Themas öffentlich annehmen.

Ich freue mich über die Möglichkeit, etwas zu diesem Buch als Mutter, als Künstlerin, als Autorin und als Hauptaußenperson eines programmierten Systems mit dissoziativer Identitätsstörung (DIS) zu schreiben. Dies ist das erste Mal, dass ich meine Anonymität aufgegeben habe und öffentlich bekenne, dass ich eine Überlebende von Mind-Control bin. Dieses Buch hat mir geholfen, das zu tun. Dir, Alison, danke ich an dieser Stelle erneut dafür, dass mir unsere Therapie die Stärke und die Unterstützung dazu gegeben hat.

An das Thema Mind-Control wurde ich von unserem Therapeuten sehr behutsam herangeführt. In der falschen Annahme von Stärke, in einem Prozess von Verleugnung und der Annahme, alles selbst leisten zu können, verhedderte ich mich und durchsuchte das Internet. Ich fand unsere Zeichnungen und Malereien überall auf den Mind-Control-Seiten, wo sie in Einzelteile zerlegt und analysiert wurden. Es schockierte mich zutiefst und es ängstigte mich, über all die verschiedenen Mind-Control-Symbole zu lesen, die Menschen in unserer Kunst entdeckten, zu Recht und zu Unrecht. Als ich das erste Mal darauf stieß, war ich nicht in der Lage, mir das anzuhören, was ich las. Für eine Überlebende mit DIS ist es schon schwer genug, sich an öffentliche Auftritte zu gewöhnen und als Künstlerin wahrgenommen zu werden. Mit meiner Autobiografie trat ich bereits mit einem Teil meines Lebens in die Öffentlichkeit. Allerdings ging es hier nirgends um Mind-Control. Die Worte zu lesen, mit denen nun über unsere Malerei gesprochen wurde, und die andere Sprache, mit der die Programme beschrieben wurden, war wirklich schockierend. Das machte mir bewusst, wie sorgsam Überlebende den Zeitpunkt für solche Vorhaben wählen müssen.

Alisons Buch versetzt Sie in die Lage, einen Schritt nach dem anderen zu machen. Lesen Sie langsam und geben Sie sich die Zeit, jedes Kapitel erst einmal zu verdauen. Es mag bisweilen nichts mit Ihnen zu tun haben oder Ihren Erfahrungen ähneln. Es mag bis auf den letzten Punkt Ihre Erfahrungen widerspiegeln, und dennoch sind wir alle verschieden. Es ist wichtig zu begreifen, dass es nicht einen einzigen Schlüssel gibt, um jedes System verlässlich aufzuschließen. Wir müssen uns hier ehrlich Rechenschaft ab-

legen. Es mag helfen, es in die Therapie mitzunehmen, und es kann neue Erfahrungen und neues Lernen möglich machen.

Dieses Buch ist mit viel Sachverstand zum Thema und sehr sorgsam geschrieben, mit viel Einfühlung in den Leser. Von Beginn an bereitet es einen sorgsam auf die tragische Wahrheit der Zerstörung eines menschlichen Wesens durch andere Menschen vor und darauf, was für beängstigende Seiten diese Welt hat, in der wir leben. Es geht nicht nur darum, wie ein Mensch einen erwachsenen Menschen schädigt. Es ist natürlich auch ein Buch darüber, was Erwachsene ganz kleinen Menschen antun, vom Babyalter an aufwärts. Alison Miller gibt sich viel Mühe, nicht ihrerseits zu traumatisieren.

Ein wichtiges Thema, das Alison Millers Buch für mich nochmals unterstreicht, ist ihre Unterscheidung zwischen DIS und DIS, die durch Mind-Control erzeugt wird. Es gibt mittlerweile mehr Verständnis darüber, dass DIS existiert, und die Überlebenden kommunizieren miteinander in sozialen Netzwerken, über Bücher und Kunst – und es ist sehr wichtig, dass der Unterschied zwischen beiden sehr unterschiedlichen Bedingungen und Formen der DIS wahrgenommen wird.

DIS an sich kann man begreifen als eine kreative Abwehrstrategie gegen Trauma, und das ist nicht das Gleiche wie bei der Mind-Control basierten DIS. Hier werden von Misshandlern/Missbrauchern durch gezielte Folter von Babies und Kleinkindern absichtsvoll ganz bestimmte Innenanteile mit klar definierten Aufgaben und Identitäten geschaffen. In den Anfängen waren die Behandler noch nicht einmal darin geschult, DIS zu verstehen, zu diagnostizieren, geschweige denn zu behandeln. Daher schien es lange Zeit nicht nötig, diesen Unterschied zwischen beiden DIS-Formen zu berücksichtigen. Nun ist es an der Zeit, diesen bedeutsamen Unterschied zu beherzigen, weil er vom Behandler ein anderes Vorgehen verlangt.

Es ist für mich bedeutsam, als Hauptaußenperson eines programmierten DIS-Systems festzuhalten, dass manche Profis die Schwere meiner Erkrankung leicht übersehen. Als Teil eines solch programmierten Systems manage ich in vielen verschiedenen Bereichen mein Leben kompetent. Manche Fachleute können sich das gar nicht vorstellen, weil sie zu jeder Zeit dramatische, für jeden wahrnehmbare Switches erwarten.

Ich möchte nochmals betonen, dass alle Menschen verschieden sind. Jeder Mensch mit DIS – egal welcher Art – unterscheidet sich von anderen, und wir passen nicht alle in die gleiche Schublade. Eine DIS zu haben heißt, auf die eine oder andere Art gelitten zu haben, und der Heilungsprozess ist sehr langwierig. Die verschiedenen Heilungswege werden erleichtert durch die Profis, die sich mit Hingabe unseren Anliegen widmen und für uns das Wort ergreifen.

Kim Noble