



„Allein sind wir nie“

Ihr Spiegelbild zeigt ihr mal Falten, mal  
Pausbacken; mal blaue, mal graue Augen.  
Für Haibara ist diese Verwandlung keine Kunst.  
Es ist anstrengender Alltag.

Es ist ein bisschen wie ein Blinddate – mit mehreren Kandidaten. Ich weiß weder, wer alles in dem kleinen Café in Hamburg-Altona auftauchen wird, noch weiß ich, wer von ihnen überhaupt bereit sein wird, mit mir zu sprechen. Einen großen Tisch zu reservieren war nicht nötig. Meine Gesprächspartner leben in einem Menschen: in Haibara.

Sie trägt eine rote Biker-Lederjacke, blaue Jeans, weiße Turnschuhe und eine Brille mit einem dünnen Rand. Sie wirkt zart, schüchtern. Ihre glatten, mittelblonden Haare fallen ihr bis zur Taille, die schlanken Beine schlingt sie elegant umeinander. Haibara fällt nicht auf. Sie sitzt still und lächelt. Dabei sieht die 43-Jährige kaum älter aus als die Studenten auf den Sofas. Auf den ersten Blick weist nichts darauf hin, dass die Charaktere in Haibaras Inneren eine ganze Fußballmannschaft, inklusive Reservespieler, stellen könnten.

*Aus: Wiebe Bökemeier: "Wir, 'Kinski' und ich. Alltag im Ausnahmezustand. Im Porträt: Menschen mit psychischen Erkrankungen" (Pestalozzi-Stiftung Hamburg 2019) 12,90 Euro, ISBN 987-3-00-063467-3, Bestellungen im Einzelhandel und über [info@pestalozzi-hamburg.de](mailto:info@pestalozzi-hamburg.de)*

Ich bin ich. Sie ist viele. Für einen Menschen, der ausschließlich eine Persönlichkeit besitzt, ist diese seelische Zersplitterung unvorstellbar. Ähnlich wie die Tatsache, dass das Weltall unendlich ist. Das Viele-Sein ist laut Wissenschaft erst einmal als Ausdruck seelischer Selbstheilungskräfte anzusehen. Als Variante menschlicher Entwicklung, die für viele Betroffene ähnlich normal ist wie für andere Menschen, nicht multipel zu sein. In jedem von uns existieren aufgrund unserer Erfahrungen, unserer Erziehung verschiedene Persönlichkeitsaspekte. Der Unterschied zu Haibara ist, dass ihre Aspekte nicht kooperieren. Im Gegenteil, sie verstehen sich nicht als Teil eines Ganzen, sondern sie nehmen sich, jeder allein für sich, als Individuum wahr. Sie kommen sich in die Quere. Das belastet Haibara und wird so zur seelischen Erkrankung. Ich frage Haibara, ob sich die Anteile in ihr

Doch wie viele leben in Haibara?  
„Wir sind etwa zehn Personen, von denen ich ziemlich sicher weiß.“

wie ein Freundeskreis anfühlen. Sie schüttelt vehement den Kopf. Sie seien mehr wie eine große Familie. Von Freunden könne man sich nämlich räumlich fernhalten, wenn man mal gestresst von ihnen sei. Haibaras Angehörige folgen keiner Einladung. Sie kommen so zwar nie zu spät oder zu früh, dafür aber häufig ungelegen. „Das stresst manchmal“, sagt sie, „doch ich habe mich damit arrangiert. Sie alle sind eben da, und ich weiß, dass einige öfter vorbeikommen als andere.“ Haibara schaut sich um und raunt: „Wir haben schon ein Haupt-Ich, nur allein sind wir nie.“ Dieses Haupt-Ich, namens Haibara, hat aktiv diesem Treffen zugestimmt – jedoch in stillem Einverständnis mit den anderen. Es solle niemand ignoriert werden, erläutert sie ganz sachlich diesen inneren Konflikt, aber ein Dialog mit allen sei nur sehr selten möglich. Hätte sich

jedoch ein Anteil gegen dieses Treffen gesperrt, hätte sie es abgesagt. Sie sagt zwar „wir“, nicht „ich“, oft muss jedoch allein Haibara bestimmen, welche Entscheidungen sie vor ihren Mitbewohnern verantworten kann. Ihr ist bewusst, dass einige zuschauen, auch wenn sie im Hintergrund bleiben. Und dass sie durch Haibaras Handlungen geängstigt werden oder mit Unverständnis reagieren könnten. Der Wechsel ihrer Persönlichkeiten erfolgt zwar von einer Sekunde auf die andere, die Gefühle und vor allem die Mimik und die Gestiken ihrer Innenpersonen flackern jedoch längst nicht so unwillkürlich auf, wie es häufig auf der Leinwand, in „Psycho“, „Fight Club“ oder „Dr. Jekyll and Mr. Hyde“, dargestellt wird. Das „Switchen“, so nennt Haibara die Übergänge von Person zu Person, beschreibt sie eher als fließend. Die Filmanleihe amüsiert Haibara. Sie witzelt: „Wir sind hier ja schließlich nicht in Hollywood, oder?“

Doch welche Gestik und welche Mimik sind typisch für den Menschen Haibara? Und wie sieht es aus, wenn ein anderer Part die Regie übernimmt? Ich sehe Gemütszustände wie Zustimmung, Interesse, Ablehnung, Überraschung. Ein normales Gespräch. Da Haibara aber eine von vielen ist, frage ich mich unweigerlich: Wer von diesen Charakteren stimmt zu, wer ist interessiert, wer lehnt ein Thema ab, wer ist überrascht? Jede Reaktion

## Die Unbekannten lauern noch im Verborgenen, ohne direkten Einfluss auf ihr Handeln.

Haibaras, bei aller Deutlichkeit in den Gesichtszügen, ist für ein fremdes Gegenüber nicht zu lesen. Ich werde erst später fragen, wer da mit mir spricht. Noch fürchte ich, diese Forderung könne jemanden erschrecken.

Doch wie viele leben in Haibara? „Wir sind etwa zehn Personen, von denen ich ziemlich sicher weiß. Von weiteren sieben habe ich bloß eine diffuse Ahnung, ich weiß wenig über sie. Es könnten aber auch noch ein paar mehr sein“, mutmaßt sie mit gerunzelter Stirn. Dann lächelt Haibara entschuldigend. „Ziemlich wahrscheinlich hat sich noch nicht jeder von ihnen offenbart.“ Die Unbekannten lauern noch im Verborgenen, ohne direkten Einfluss auf ihr Handeln, schätzt Haibara deren Präsenz ein. Inwieweit diese Fremden ihre Gefühle mitsteuern, wisse sie nicht. Sicher ist sich Haibara nur darüber, dass alle Anteile eine in-

dividuelle Persönlichkeit besitzen. Einige ihrer Innenpersonen geben mehr von sich preis als nur das bloße Wissen um ihre Existenz. Sie lassen zu, dass Haibara ein Teil ihres Lebens wird. Eines Lebens, das gar nicht außergewöhnlich ist. Die meisten ihrer Anteile sind keineswegs extrem. Sie besitzen einfach verschiedene Facetten, Hobbys und Talente. So darf Haibara als Beobachterin beispielsweise miterleben, dass beispielsweise Julia sehr schüchtern ist, aber gern mit feinen Strichen Zeichnungen im Stil der japanischen Anime-Comics anfertigt. Die Vorliebe für Animes teilt Haibara mit Julia: Sie wählte ihr Pseudonym für dieses Porträt nach Ai Haibara aus, der weiblichen Hauptfigur aus der Serie „Detective Conan“. Die Zeichnungen verewigt Julia in einem DIN-A4-Tagebuch, das Haibara für alle angeschafft hat. Es gleicht beim Durchblättern mehr einem Gästebuch in

Wo war ich die vergangenen Tage?  
Wer hat die Möbel umgestellt?  
Wie bin ich in diesen Stadtteil gekommen?

einem gut gebuchten Hotel. Es enthält, neben Kinderzeichnungen und Comics, viele verschiedene Handschriften.

Die fünf Kinder, im Alter zwischen null und zehn, weinen oft. „Einige sind noch klein und rufen nach ihrer Mama“, beschreibt es Haibara. „Deshalb versuchen wir, sie nur zu Hause rauszulassen.“ Doch die Kleinen büxen ihr ab und an aus, um shoppen zu gehen. Zum Beispiel Haarspangen mit Einhörnern und Plastikspielzeug. „Halt so Schnickschnack“, winkt Haibara ab und verdreht die Augen. Sie lacht auf. „Wenn wir zu Hause dann in die Tüten schauen, wundern wir uns schon manchmal.“ Diese Kinderkäufe seien ihr nicht peinlich, sagt Haibara, solange diese direkt in der Einkaufsstüte landen. „Wir sind ja irgendwie auch Mutter. Für Kinder, die in unserem Körper leben. Und das weiß ja an der Kasse niemand. Sollen die doch denken, dass unser Nachwuchs im Kindergarten und in der Schule ist.“ Sogar

eine Testung in der Uniklinik Eppendorf habe ihr mal ein Kind verfälscht, erinnert sie sich. „Wir sollten unter anderem ein Zoobild bearbeiten. Da kam ein Kindergartenkind hervor, malte fröhlich und blieb. Der Test war somit eine Katastrophe. Seit einige der Kinder verstanden haben, wie man eine EC-Karte benutzt, werde, neben ihren Nerven, leider auch ihr Konto strapaziert, sagt sie und zuckt mit den Schultern. Viel Geld steht Haibara nicht zur Verfügung, sie lebt von Erwerbsminderungsrente. Sie kann nicht arbeiten, so sehr sie es sich wünscht, ihren Job als Fachinformatikerin auszuüben. Haibara nimmt den Kindern ihre Einkäufe nicht übel. Sie nimmt es mit Humor: „Dafür brauchen sie keine Windeln, Babybrei oder Hilfe bei den Hausaufgaben.“ Ganz ohne Fürsorge gehe es allerdings nicht, fügt sie, wieder ernst, hinzu. Sie brauche Zeit für sie. Fordern sie Trost, lassen sie zu, dass sich Haibara um sie kümmert. Da Haibara sie nicht

auf den Arm nehmen kann, nimmt sie die Kleinen emotional in den Arm – indem sie ihnen Gutenachtgeschichten erzählt.

Haibara hat auch Persönlichkeiten in sich, die sie als stark und fordernd umschreibt. Zwei junge Frauen, eine 19 und eine 21 Jahre alt, seien voller Hass auf die ganze Welt. Beide drängen Haibara innerlich an den Rand ihres Bewusstseins. Sie hat selten Einfluss auf die zwei. Vor allem die jüngere sei ziemlich übergriffig und nutze Formulierungen wie: „Ey Alter“, oder: „Voll der Arsch.“ Ein Problem, so Haibara, weil die gern im Berufsverkehr Bahn fahre. Sie seufzt resigniert. „Wenn die ins Abteil steigt, macht uns keiner doof an. Die strahlt eine solche Aggression aus, dass es andere verscheucht.“ Kämpft sich Haibara während so einer Fahrt doch einmal an die Oberfläche, erhascht sie manchmal in der Fensterscheibe noch einen Blick auf das Spiegelbild der 19-Jährigen. Es wirke hässlich verzerrt und hasserfüllt, schildert sie und schüttelt resigniert den Kopf.

Sie will nicht wie ein Zirkuspferd beäugt werden.

Darf Haibara den anderen eine Zeit lang nicht zuschauen, gleicht ihr Leben einem Rätsel. Wo war ich die vergangenen Tage? Wer hat die Möbel umgestellt? Wie bin ich in diesen Stadtteil gekommen? Die Erinnerungslücken quälen Haibara. Sie versuche stets, diese leeren, schwarzen Löcher vor ihrer Umwelt zu kaschieren, erklärt sie, aber das sei anstrengend und schwer auszuhalten. Vor allem die jüngsten Anteile seien schnell überfordert. Aus diesem Grund ist heute Anne dazugekommen, ihre Betreuerin von der Pestalozzi-Stiftung Hamburg. Anne bildet für Haibara das Sicherheitsnetz. Sollte ein Anteil in ihrer Klientin in diesem Gespräch Angst verspüren, kann sie es rechtzeitig abbrechen und allesamt nach Hause bringen. Sich Gesunden zu offenbaren ist in diesem Rahmen, mit einer Veröffentlichung unter Pseudonym, für Haibara gerade so okay. Im Alltag ist Offenheit dieser Größenkategorie keine Option. Sie will nicht wie ein Zirkuspferd beäugt werden. Ob vermeintliche Bekannte und Freunde es ernst mit ihr meinen oder sie einfach nur spannend finden, sei schwierig auseinanderzuhalten. Deshalb sei sie lieber vorsichtig, sagt sie leise. Zu oft ist sie auf Ablehnung gestoßen. Mittlerweile fällt es Haibara schwerer, auf Menschen zuzugehen, obwohl sie sich Freundschaften wünscht. Sie fragt sich grundsätzlich: Wie viel kann ich verraten? Was verkraften die anderen?

Ihre Erinnerungen seien nicht abrufbar, erklärt sie, die anderen sorgten dafür, dass sie verborgen blieben.

Wie in Zeitlupe verändert sich Haibaras Körperhaltung. Sie stellt die Füße fest nebeneinander auf den Boden, stemmt bedächtig die Ellbogen auf die Oberschenkel, beugt sich vor und zischelt: „Nicht einmal ein Therapeut will uns haben!“ Der leise ausgesprochene Satz schneidet wie ein Messer durch die gemütliche Atmosphäre. Ein Paar am Nebentisch horcht neugierig auf. Haibara schaut die beiden für einige Lidschläge an. Als die zwei ihre Blicke schnell wieder in ihre Tassen versenken, verschränkt sie die Arme schützend vor der Brust und lehnt sich mit den Worten zurück: „Krass, oder? Die Psychologin hat uns einfach weggeschickt, weil die mit uns nichts anfangen konnte!“ Ihr Tonfall wechselt erneut, von süffisant zu erschöpft, als sie hinzufügt: „Diese Abweisung haben wir irgendwie nicht verkraftet.“

Wer bist du?, frage ich. Es dauert einen Moment, bis sie mich mit ihren Augen fokussiert

hat. Dann lächelt sie und erwidert liebenswürdig: „Oh, entschuldige bitte. Was hast du eben gesagt?“ Der Anteil hat sich zurückgezogen, Haibara ist wieder da. Wie beim Arzt, wenn plötzlich die Tür zum Wartezimmer aufgeht und die Sprechstundenhilfe ruft: Der Nächste bitte! Dies wird heute der einzige Moment bleiben, in dem ich mir sicher bin, dass da nicht Haibara gesprochen hat.

2011 attestierten die Ärzte in einer Klinik Haibara mehrere Persönlichkeiten. Seitdem lebt sie ohne begleitende Therapie. Paradox sei das, kommentiert sie sarkastisch. Als sie offiziell „ein komplexes Trauma“ gehabt habe, seien ihre Chancen auf eine psychologische Dienstleistung irgendwie besser gewesen. Ein Widerspruch – mit einer gewissen Logik. Haibaras Erkrankung ist selten, offiziell sind etwa 0,5 bis 1 Prozent in der Gesamtbevölkerung betroffen. Es gibt nur wenige Psychologen in Hamburg, die damit vertraut sind. Einen zu finden, bezeichnet Haibara als „großes Glück“. Zum Zeitpunkt dieser Diagnose wurde Haibara bereits fünf Jahre lang von der Pestalozzi-Stiftung Hamburg betreut. „Die Betreuer haben sich nicht, wie die Psychologen, von mir abgewendet, als meine Innenanteile sozusagen publik wurden“, sagt sie und schaut zu Anne, die antwortet: „Warum auch? Unser Ziel war und ist es nicht, Haibaras Persönlichkeiten zu behandeln, sondern ihr, also ihnen allen, im

Leben zur Seite zu stehen.“ Die regelmäßigen Treffen einmal in der Woche bestreitet Haibara nicht mit Anne, sondern mit Betreuer Alex. Ein regelmäßiger Wechsel sei Teil der Strategie, erklärt Anne. „So lernt Haibara, auf die Menschen in ihrer Umwelt zuzugehen.“ Haibara kichert mädchenhaft: „Ein Kerl, ausgerechnet! Mit denen haben wir es nicht so.“ Sieben Jahre Ehe mit einem Mann, der mit ihr von Dorf zu Dorf umzog, um sie von anderen Menschen zu isolieren, seien die Hölle gewesen. Mehr kann Haibara nicht über ihn erzählen. Auch nicht über ihre Kindheit, die sie, kurz und knapp, als so traumatisch beschreibt, dass ein Schutzmechanismus eingesetzt habe, der all diese Anteile abspaltete. Ihre Erinnerungen seien nicht abrufbar, erklärt sie, die anderen sorgten dafür, dass sie verborgen blieben.

Zu ihrem Betreuer Alex habe sie mittlerweile ein wenig Vertrauen gefasst, beschreibt sie. Wenn die 43-Jährige über ihn spricht, grinst sie. „Alex war einmal mit uns im Kino, damit wir mal wieder rauskommen“, erinnert sie sich. „Eigentlich wollten wir einen Actionfilm gucken. Es lief aber nur ein rührender Kinderfilm. Und so saßen wir beim Happy End schluchzend neben ihm. Alex musste dann im Anschluss keine Erwachsene, sondern Kinder nach Hause bringen. Aber der kann das ab.“ Beziehungen seien trotzdem kein Thema für sie, betont Haibara mit Nachdruck. Seit sie

„Aber er liebte eine von den deutlich jüngeren.“  
Ein Fremdgehen im eigenen Körper.

vor einigen Jahren mit einem 14 Jahre jüngeren Partner zusammen war, habe sie sich nicht mehr verliebt. Eine einzige Frage brachte damals die Beziehung ins Wanken: „Schatz, welche Augenfarbe habe ich?“ Ihr Freund antwortete, sie seien schön, schön blau. Daraufhin beendete Haibara die Beziehung. „Verstehst du?“, fragt sie mich. „Warte, ich zeig es dir ...“ Sie rutscht näher heran und macht die Augen weit auf. Sie sind grau, mit leichten Nuancen von Grün. Es war Schluss, weil die Farbe nicht stimmte? „O Gott, nein!“, ruft Haibara und wedelt lachend mit den Händen. „Doch nicht deswegen!“ Dann erklärt sie leise: „Aber wir dachten die ganze Zeit, er liebt Haibara. Aber er liebte eine von den deutlich jüngeren.“ Ein Fremdgehen im eigenen Körper.

Haibara erklärt mir geduldig, dass sie sich natürlich nicht komplett verändern könne. Sie sei schließlich kein Chamäleon. Aber die Augenfarbe, die sei bei jedem anders. Unter ihren

Ohne den Blick zu heben,  
beginnt sie stockend über die dunklen,  
schweren Anteile in ihrem Inneren zu sprechen.  
Die, die manchmal auch ihr Leben bedrohen.

Anteilen habe sie Kinder mit blauen, braunen und grünen Augen. Sie alle können sogar einen individuellen Puls und Allergien haben. Die Wissenschaft hat keine Erklärung für diese Phänomene, doch sie kommen vor. Haibara erklärt, ihr Körper sei noch zu ganz anderen Dingen fähig. Ein wenig Stolz schwingt in ihrer Stimme mit. Ihr Blutdruck schnelle zum Beispiel kräftig hoch, wenn ihr 19-jähriger Anteil Bahn fahre. Und wenn sie unter starker Migräne leide, könne es passieren, dass die Schmerzen von einer Sekunde auf die andere verschwänden. Den medizinischen Beweis dafür bekam Haibara, als sie sich einer Magnetresonanztomografie (MRT) unterzog. Dabei sei das Kontrastmittel, das ihr zuvor für die Untersuchung gespritzt wurde, plötzlich verschwunden. Es war nicht mehr auf den Schnittbildaufnahmen aus ihrem Körperin-

neren erkennbar. Die Ärzte hätten mehrmals nachgespritzt, erinnert sich Haibara, immer mit demselben Ergebnis. Das Mittel sei dahin verschwunden, mutmaßt Haibara, wo auch der Schmerz hingehen könne: zu einem ihrer Anteile. Für die Ärzte ein Mysterium, für Haibara Logik. Dieses Phänomen sei eine Weitergabe gewesen, erklärt sie es. Grund dafür sei ein buntes Bild gewesen, das zur Ablenkung in der Röhre hing. Das habe für einen kurzen Moment einen ihrer kindlichen Anteile hervorge lockt. Der habe dann das Kontrastmittel einfach mitgenommen, indem er sich erschrocken zurückzogen habe. „Das war schrecklich“, erinnert sie sich. „Wir haben bis zu diesem Tag nicht gewusst, dass das möglich ist. Deswegen versuchen wir jetzt grundsätzlich alles, was die Kinder spannend finden könnten, bei Schmerzen oder Untersuchungen zu vermeiden. Das

erspart ihnen, den Schutzbedürftigen, meine Qual.“

Muss auch Haibara von Zeit zu Zeit beschützt werden? Sie schweigt, während sie in ihrem Karamell-Macchiato nach Worten sucht. Ohne den Blick zu heben, beginnt sie stockend über die dunklen, schweren Anteile in ihrem Inneren zu sprechen. Die, die manchmal auch ihr Leben bedrohen. Das Thema ist für Haibara eine emotionale Zwickmühle. Einerseits will sie sich mit den lebensbejahenden Anteilen aus der Gefahrenzone bringen. Andererseits möchte sie einen Weg finden, mit diesen Personen umzugehen. Also räumt sie auch den dunklen Anteilen ihr Recht auf Existenz ein. Denen verdanke sie schließlich, so Haibara, dass sie so manch traumatisierende Erfahrung überlebt habe. „Die haben Schlimmes von uns anderen ferngehalten. Und deshalb wurden sie ja so, wie sie sind.“ Haibara legt die Arme um ihren Oberkörper und erklärt, diese dunklen Anteile würden ja nicht die Person Haibara umbringen wollen. Aber sie seien manchmal

so verzweifelt, dass sie ihr eigenes Leben mit einer Handvoll Schlaftabletten beenden wollen würden. Dass dies für mehr als ein Dutzend weiterer Menschen ebenfalls den Tod bedeute, weil sich alle schließlich diesen einen Körper teilen würden, sei denen nicht klar.

Sie hebt das Kinn und fasst sich an die Kette an ihrem Hals. Sie reibt gedankenverloren den goldenen Anhänger mit chinesischen Schriftzeichen zwischen den Fingerkuppen. Dann schaut sie verschmitzt, während sie erzählt, dass der Anhänger sie gefunden habe, als sie 20 Jahre alt war. Ihre Eltern hatten sie nach ihrem ersten Klinikaufenthalt abgeholt, und sie gingen gemeinsam spazieren. „Irgendwie hat er auf mich gewartet“, erinnert sie sich. „Es war der letzte seiner Art, alle anderen waren bereits verkauft.“ Der Schriftzug bedeutet: Ein langes Leben leben. Und genau das, das habe sie auch vor, sagt Haibara bestimmt. Allen Widrigkeiten zum Trotz. Haibara hat bis heute mehr als 20 Suizidversuche überlebt.

## Dissoziative Identitätsstörung

Seite 120

*Wir,*  
„Kinski“  
und ich

Alltag im Ausnahmezustand  
Im Porträt: Menschen mit psychischen Erkrankungen

**WIEBE BÖKEMEIER**