

Matthias Michal

Depersonalisation und Derealisation

Die Entfremdung überwinden

2., überarbeitete und
erweiterte Auflage



Kohlhammer

Kohlhammer

Matthias Michal

Depersonalisation und Derealisation

Die Entfremdung überwinden

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-026185-3

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-026186-0

epub: ISBN 978-3-17-026187-7

mobi: ISBN 978-3-17-026188-4

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

Inhalt

Vorwort	9
Gebrauchsanweisung für den Ratgeber	11
1 Was ist Depersonalisation?	13
2 Das Symptom, die Diagnose und die Krankheit	18
Die diagnostischen Kriterien	19
Die häufigsten seelischen Erkrankungen bei Patienten mit einer Depersonalisations-Derealisationsstörung	23
Depressive Störungen	26
Angststörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen und Zwänge	28
Somatoforme Störungen	31
Persönlichkeitsstörungen	32
Abgrenzung der Depersonalisation von der Schizophrenie und anderen psychotischen Erkrankungen	35
Depersonalisation und Derealisation als Symptome anderer psychischer Störungen	37
Körperliche Erkrankungen und Depersonalisation	39
3 Die Geschichte der Erkrankung	40
Die Entfremdungsdepression	44
Das Phobische-Angst-Depersonalisationssyndrom	45
4 Wie häufig ist die Depersonalisations- Derealisationsstörung?	47

5	Der Verlauf der Depersonalisations-Derealisationsstörung ...	49
6	Auslöser und Ursachen	51
	Auslöser der Depersonalisations-Derealisationsstörung	51
	Ursachen der Depersonalisations-Derealisationsstörung	53
	Die Bedeutung der frühen Kindheit	55
	Soziokulturelle Faktoren	56
	Typische Persönlichkeitseigenschaften	57
	Psychologische Krankheitsmodelle	59
	Biologische Befunde	64
7	Die Entfremdung überwinden	67
	Die Behandlungserfahrungen der Patienten	68
	Erste Schritte	70
	Medikamentöse und biomedizinische Behandlungsmöglichkeiten	70
	Antidepressiva	71
	Lamotrigin	72
	Benzodiazepine	73
	Naltrexon	74
	Neuroleptika	74
	Repetitive Transkranielle Magnetstimulation	75
	Elektrokrampftherapie	75
	Selbsthilfe – Die Einstellung zur Krankheit ändern	76
	Die Bedeutung einer gesunden Lebensführung	77
	Schädlicher Gebrauch von Drogen, Alkohol und Nikotin ...	77
	Gesunder Schlaf	78
	Körperliche Aktivität	80
	Medienkonsum und Verhaltenssüchte	81
	Die Symptome normalisieren	81
	Achtsamkeit	87

Achtsamkeitstraining	90
Achtsame Kommunikation	93
Die Angst beruhigen	94
Ruhiges Ein- und Ausatmen	94
Beruhigender innerer Dialog	94
Gute Erinnerungen zu Hilfe rufen	95
Eiswürfel, Ammoniak, Riechsalz, Gummibänder usw.	95
Entspannungsverfahren	96
Die maladaptive Selbstbeobachtung überwinden	96
Aufmerksamkeitstraining	100
Das Symptomtagebuch: Den Sinn hinter den Symptomen finden	102
Die zugrundeliegenden seelischen Probleme erkennen lernen	106
Die Bedeutung der Emotionen	107
Meine Vorstellung von mir und anderen Menschen	110
Seelische Probleme analysieren	111
Schreiben als Selbsthilfe	117
Expressives Schreiben über die Achtsamkeitsmeditation	118
Expressives Schreiben über die psychotherapeutische Behandlung	119
Schreibtherapie am Beispiel des Symptomtagebuchs	120
Die psychotherapeutische Behandlung	121
Ambulante Psychotherapie und typischer Verlauf	121
Stationäre Psychotherapie	122
Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie ...	123
Wie wirkt Psychotherapie?	123
Aufgaben des Psychotherapeuten	126
Aufgaben des Patienten	126
Typische Probleme mit der Psychotherapie	127

Das Wichtigste in sieben Merksätzen	131
Ansprechpartner	133
Anhang – Materialien	135
Literatur	136
Sachregister	143

Elektronische Zusatzmaterialien – Übersicht

- Allgemeine Informationen zum Thema Psychotherapie
- Audiodatei »10 Minuten Achtsamkeitsmeditation«
- Audiodatei »30 Minuten Body-Scan«
- Fragebögen zur Erfassung der Depersonalisation und Derealisation
 - Cambridge Depersonalization Scale-Trait (CDS-Trait)
 - Cambridge Depersonalization Scale-State (CDS-State)
 - Kurzversion der Cambridge Depersonalization Scale (CDS-2)
- Fragebögen zur Erfassung von Angst und Depression
 - PHQ-9 (Depressionsmodul des Gesundheitsfragebogens für Patienten)
 - GAD-7 (Angstmodul des Gesundheitsfragebogens für Patienten)
- Lebenslauf verfassen
- Linksammlung
- Symptomentagebuch (Muster)
- »Symptome unterscheiden können« – Test zur Unterscheidung von Depression, Angst und Depersonalisation/Derealisation
- Therapieloglebuch (Muster)

Vorwort

Menschen, die sich im Vergleich mit ihrem früheren Sein, plötzlich oder schleichend, komplett verändert fühlen, sich gefühllos wie ein Roboter vorkommen, erleben abgelöst von ihrem Körper zu sein, alles wie zweidimensional oder wie durch dickes Glas sehen, unecht und kulissenhaft, sind dadurch zutiefst verunsichert und verängstigt. Sie befürchten, oft ganz und gar den Kontakt zu ihrer Umwelt, die Kontrolle über ihren Verstand und ihr Verhalten zu verlieren (»verrückt« zu werden). Gleichzeitig, und dies macht es oft noch schlimmer, fühlen sie sich isoliert und alleingelassen: Sei es, weil sie mit Niemandem darüber sprechen können, aus Angst, nicht verstanden zu werden, oder sei es, weil sie tatsächlich auf Unverständnis bei ihren Angehörigen, Freunden und Behandlern treffen. Dieses Unverständnis ist leider keine Seltenheit. Es macht einen bedeutenden Teil des Leidens der Betroffenen aus. Die betroffenen Personen leiden somit unter einer doppelten Isolation. Einerseits erleben sie sich von sich selbst und ihrer Umwelt wie abgelöst, und andererseits begegnet ihnen Unverständnis bei denjenigen, von denen sie sich Hilfe und Verständnis erhoffen.

Um dieser doppelten Isolation etwas entgegenzusetzen, wurde dieses Buch geschrieben. Es wurde für Menschen geschrieben, die unter dauerhafter Depersonalisation und Derealisation leiden, und für diejenigen Personen, die Betroffene besser verstehen wollen. Das Buch entstand aus einer mehr als 10-jährigen klinischen und forschersischen Arbeit mit Menschen, die unter einer Depersonalisations-Derealisationsstörung leiden, und der Diskussion mit Kollegen im klinischen und wissenschaftlichen Alltag.

In diesen zehn Jahren habe ich mehrere hunderte Betroffene untersucht, ihren Krankengeschichten und Behandlungserfahrungen zugehört, sie hinsichtlich der Behandlungsmöglichkeiten beraten, und selbst zahlreiche Patienten in ambulanter Kurz- und Langzeitpsychotherapie behandelt. Dabei schälten sich immer wiederkehrende Themen heraus: Informationsbedürfnisse, Anliegen und Behandlungserfahrungen, die von fast allen Patienten berichtet wurden, und stereotype Behandlungsschwierigkeiten, die mit der Art der Erkrankung und den zugrundeliegenden Krankheits-

ursachen oder einfach mangelndem Wissen und Ignoranz seitens der Fachleute zusammenhängen.

Die Ziele dieses Ratgebers sind, erstens Betroffenen ein Buch zur Verfügung zu stellen, in denen sie sich mit ihren Erfahrungen wiederfinden und zweitens ihnen gleichzeitig einen Ausweg aus dieser quälenden Isolation aufzuzeigen. Denn es ist möglich, auch noch nach sehr vielen Jahren, sich das eigene Leben wieder anzueignen und in einen lebendigen Kontakt mit sich und der Welt zu kommen.

Für die zweite Auflage habe ich den Ratgeber vollständig überarbeitet. Neu in dieser Auflage ist vor allem der ausführliche Bezug auf das neue Diagnosemanual der American Psychiatric Association (DSM-5), die Berücksichtigung neuer Studienergebnisse und vor allem die Einarbeitung der zahlreichen Rückmeldungen von Betroffenen. Die Kapitel zur Selbsthilfe und die zugehörigen elektronischen **Zusatzmaterialien** wurden komplett überarbeitet und deutlich erweitert. Die Verweise auf die Zusatzmaterialien sind in dieser Auflage deutlich hervorgehoben. Ich hoffe, dass Betroffene diese nun verstärkt nutzen können.

Mein ganz besonderer Dank gilt den Kollegen und den Betroffenen, die mir mit ihren Rückmeldungen geholfen haben, das Depersonalisations-De-realisationssyndrom und den Weg seiner Überwindung, besser zu verstehen.

Mainz, März 2015
Matthias Michal

Gebrauchsanweisung für den Ratgeber

Im ersten Teil des Ratgebers finden Sie die wichtigsten Fakten zur Depersonalisations-Derealisationsstörung. Im zweiten Teil wird ein Weg zur Überwindung der Depersonalisations-Derealisationsstörung aufgezeigt. Während mit dem ersten Teil des Ratgebers Betroffene keine Probleme haben werden, könnte ich mir vorstellen, dass manche Patienten sich im zweiten Teil nicht sofort wiederfinden. Ich möchte deshalb hier vorausschicken, dass es sich bei der Überwindung der Depersonalisations-Derealisationsstörung um einen längeren Weg handelt, das heißt, dass man zu Beginn des Weges Dinge anders sieht, als wenn man bereits eine Weile auf ihm vorangeschritten ist. Wenn man sich also in bestimmten Darstellungen nicht gleich wiederfindet, so möchte ich die Betroffenen ermuntern, geduldig zu sein und die Empfehlungen auszuprobieren.

Wichtig für den Gebrauch des Ratgebers ist die Nutzung der **elektronischen Zusatzmaterialien**. Deshalb versäumen Sie es bitte nicht, sich mit **diesen Zusatzmaterialien** vertraut zu machen und die bereitgestellten Materialien auch wirklich anzuwenden (z. B. die Audiodateien mit der Anleitung zur Achtsamkeitsmeditation). Informieren allein genügt sicherlich nicht, um die Entfremdung zu überwinden.

Die Zusatzmaterialien¹ können Sie unter diesem Link kostenfrei herunterladen: <http://downloads.kohlhammer.de/?isbn=978-3-17-026185-3> (Passwort: dph5ntk).

¹ Wichtiger urheberrechtlicher Hinweis: Alle zusätzlichen Materialien, die im Download-Bereich zur Verfügung gestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt. Ihre Verwendung ist nur zum persönlichen und nichtgewerblichen Gebrauch erlaubt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

1 Was ist Depersonalisation?

»Zunächst eine kurze Definition dessen, was wir als Depersonalisation bezeichnen. Ich verstehe darunter einen Zustand, in dem das Individuum sich gegenüber seinem früheren Sein durchgreifend verändert fühlt. Diese Veränderung erstreckt sich sowohl auf das Ich als auch auf die Außenwelt und führt dazu, dass das Individuum sich als Persönlichkeit nicht anerkennt. Seine Handlungen erscheinen ihm automatisch. Er beobachtet als Zuschauer sein Handeln und Tun. Die Außenwelt erscheint ihm fremd und hat ihren Realitätscharakter verloren. [...] Verändert ist nicht das zentrale Ich, das Ich im eigentlichen Sinne, verändert ist vielmehr das Selbst, die Persönlichkeit, und das zentrale Ich nimmt jene Veränderung im Selbst wahr« (Schilder 1914, S. 54).

Diese treffende Definition der Depersonalisation stammt aus der Monografie »Selbstbewusstsein und Persönlichkeitsbewusstsein«, die 1914 von Paul Ferdinand Schilder (* 15. Februar 1886 in Wien; † 7. Dezember 1940 in New York), einem österreichischen Psychiater, Neurologen und Psychoanalytiker veröffentlicht wurde. Paul Schilder gilt als einer der wichtigsten Depersonalisationsforscher bis in unsere Zeit.

Paul Schilder beschreibt die Depersonalisations-Derealisationsstörung als eine durchgreifende Veränderung der Wahrnehmung der eigenen Person und der Außenwelt, die dadurch gekennzeichnet ist, dass man in seinem Handeln und Tun nicht mehr aufgeht, sich dies nicht mehr zu eigen macht, sondern nur noch wie ein Zuschauer teilnimmt. In seinem Buch lässt er in zahlreichen Krankengeschichten nicht nur Patienten ausführlich zu Wort kommen, teilweise in direkter Rede, sondern er berichtet auch von eigenen Depersonalisationserlebnissen im Zusammenhang mit übermäßigem Alkoholgenuß oder Erschöpfung in einer Psychotherapiesitzung:

»In leicht berauschem Zustand (nach reichlich Weingenuss) überkommt mich ein eigenartiges Gefühl. Die Umgebung erscheint (innerlich) fern gerückt und von einem anderen, der nicht vollständig ich ist, wahrgenommen, und ich und die Stimme dessen, der mit mir spricht, ist fremd. Der Gang ist verändert und ungewohnt. Ich komme mir leicht und schwebend vor (soweit ich weiß, waren objektive Störungen nicht vorhanden). Die Gefühle sind gleichsam ferngerückt und von mir beobachtet. Wenn

ich spreche und gehe, so beobachte ich mein Sprechen und Gehen« (Schilder 1914, S. 95).

»Als ich vormittags eifrig mit Arbeit beschäftigt war, kommt mein Patient X. zu mir, [...]. Er erzählt mir Dinge, die ich schon oft gehört habe. Plötzlich höre ich meine Stimme wie die eines anderen und habe nicht den Eindruck selbst zu sprechen, obwohl ich ziemlich Kompliziertes leicht und sinngemäß beantwortete. Es ist alles in eine andere Sphäre gerückt. Seine Worte stören mich und klingen mir etwas laut ins Ohr. Er selbst kommt mir eigenartig und fremd vor, etwas starr und seltsam. Bald erscheint er mir etwas größer, bald etwas kleiner, meist aber innerlich etwas ferner gerückt. Die übrigen Gegenstände des Raumes gehen nicht gleichartige Veränderungen ein. Mein Körper erscheint mir nicht verändert, ich fasse absichtlich nach meiner Hand, nur habe ich das Gefühl, dass meine Miene etwas scharf sei. Die ganze Situation ist nicht gerade angenehm. Gesamtgefühl des Unwillens und Ärgers. – Während der ganzen Beobachtung entschwindet mir durchaus nicht das Bewusstsein, dass ich es bin, der hört und spricht, wiewohl ein eigenartiges ›Als-ob-ich-es nicht-wäre‹ vorhanden ist« (Schilder, 1914, S. 94).

Depersonalisation und Derealisation sind normale Reaktionsmöglichkeiten. Diese Phänomene sind genauso menschlich wie das Erleben von Fieber, Schmerz, Angst oder Wut. Diese Zugehörigkeit der Depersonalisation zu den allgemein menschlichen Erlebnismöglichkeiten zeigt sich auch in unserer Alltagssprache, wo Phänomene der Depersonalisation als Redensarten ihren Niederschlag gefunden haben. Wir sprechen vom »benebel sein«, wenn jemand sich verwirrt oder angetrunken fühlt, oder vom »neben sich stehen«, wenn einer sich als überwältigt und fassungslos erlebt. Als Redensarten werden diese Beschreibungen meist aber nur symbolisch verwendet, ohne dass der Sprecher damit sagen will, dass er sich, wie in der Depersonalisation, tatsächlich so wahrnimmt, »als ob er neben sich stehe« oder »als ob er wie durch eine Art von Nebel oder Schleier« von seiner Umwelt abgetrennt sei.

Bevor wir aber uns eingehender mit den Ursachen der Depersonalisation (und Derealisation) beschäftigen, möchte ich genauer beschreiben, was eigentlich unter Depersonalisation und Derealisation verstanden und wie das Krankheitsbild der Depersonalisations-Derealisationsstörung definiert wird. Der Einfachheit halber verwende ich nachfolgend die Abkürzung DDS für die Depersonalisations-Derealisationsstörung bzw. das Depersonalisations-Derealisationssyndrom.

Auf welche Art und Weise ist nun in der Depersonalisation und *Derealisation* die Wahrnehmung des Selbst (→ Depersonalisation, DP) und der