

## **Infoblatt Dissoziation (zur Vertiefung Schritt 15/LA2)**

### Definition:

Dissoziation = dissoziare (lat.) = Aufspaltung, Trennung von Erlebnissen, Erfahrungen

Dissoziation ist ein Zustand, in dem das Bewusstsein nicht mehr in der Lage ist, die Informationen von außen und von innen sinnvoll in Einklang zu bringen, und in der Folge Gedanken und Gefühle getrennt werden. Es handelt sich um eine Trennung zwischen psychischer und körperlicher Realität. Diese Trennung kann bis zu völligen Wissenslücken führen. Dissoziation taucht häufig im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen auf und wird auch als das Gefühl beschrieben, neben sich gestanden zu haben.

Als Folge von einem dissoziativen Zustand kann es sein, dass eine Person sich an wichtige Dinge nicht mehr erinnern kann oder im Extremfall wird die gesamte Persönlichkeit nicht als Einheit erlebt.

### Beispiele:

#### • Alltägliche Dissoziation:

Ich fahre mit dem Auto und bin emotional oder gedanklich mit etwas extrem beschäftigt. Bei der Ankunft wundere ich mich, wie ich jetzt hierher gefahren bin, d. h., meine Gedanken waren woanders. Das ist nicht besorgniserregend, da ich mich darauf verlassen kann, dass ich in einer kritischen Verkehrssituation sehr gut hätte umschalten können und dass ich mich auf den Verkehr konzentrieren kann. Vielleicht bin ich doch etwas verunsichert, gerade wenn es eine Strecke war, die ich täglich fahre: War die Ampel heute wirklich grün? Verunsicherung ist ein grundlegendes Lebensgefühl von Menschen, die unter schwereren Dissoziationen leiden. Oder ich sitze am Schreibtisch und arbeite intensiv. Erst als ich aufhöre, merke ich, dass mein Magen vor Hunger schon schmerzt (Dissoziation von Körperempfindungen).

#### • Schwerwiegende Dissoziationen:

Es gelingt einem Kind nicht, dem Unterricht zu folgen, da die Gedanken unkontrolliert abrutschen und keine Handlungsmöglichkeiten vorhanden sind, diese zurückzuholen.

Ein Kind macht in die Hose, wenn es hochkonzentriert am Computer arbeitet, d. h., die Körperempfindung ist so stark abgespalten, dass dieses wichtige Signal nicht wahrgenommen wird.

Eine Jugendliche gerät in einen dissoziativen Zustand (ist plötzlich voller Angst, wird hochaggressiv, beginnt am ganzen Körper zu zittern oder läuft weg), wenn sie durch irgendeine nur für sie selbst vergleichbare Situation (z. B. fest angepackt werden) an ein traumatisches Ereignis erinnert wird (Gedächtnis und Gefühle und aktuelle Sinneswahrnehmung vom Hier und Jetzt funktionieren nicht mehr integriert).

Der Unterschied zwischen Alltagsdissoziationen und schwerwiegenden Dissoziationen liegt v. a. in den Kontroll- und Einflussmöglichkeiten: Hierbei können wir von einem Kontinuum ausgehen. Gelingt es z. B. in gefährlichen Situationen noch, adäquat reagieren zu können oder nicht (z. B. ältere Kinder, die vors Auto springen, da das Bewusstsein in Gefahr eben nicht adäquat reagiert, wie hoffentlich bei uns, wenn wir Auto fahren).

### Entstehung von Dissoziationen in Verbindung mit traumatisierenden Erfahrungen:

Lange wurde davon ausgegangen, dass vor allem schwerwiegende Gewalterfahrungen dissoziative Phänomene hervorrufen. Unterdessen ist bekannt, dass oft zunächst weniger gravierend erscheinende Erlebnisse genügen, um dissoziative Verhaltensmuster hervorzurufen. Wichtig hierbei scheint: das Alter des Kindes und die Wiederholung, Dauer und das Fehlen schützender Faktoren (das Ausmaß an Ausgeliefertsein in der Situation) und sozialer Unterstützung (z. B. wie gut funktioniert das soziale Umfeld außerhalb der traumatisierenden Beziehungen; Bsp: Kind psychisch kranker Eltern, dem eine Oma oder andere Bezugsperson zur Seite steht, um andere Beziehungserfahrungen zu machen und/oder Unterstützung gibt, die Erlebnisse auch kognitiv einzuordnen).

Traumatisierende Erfahrungen sind Ereignisse, die eine Person direkt als existentiell bedrohlich erlebt oder davon Zeuge wird. (Vergessene Kinder: z. B. Kinder, die Gewalt zwischen den Eltern erlebt haben, selbst aber nicht geschlagen wurden. Besonders jüngere Kinder erleben sich in solchen Situationen jedoch oft in ihrer eigenen Existenz bedroht. Immer wieder höre ich Mütter sagen: „Die Kinder hat er ja wenigstens nicht geschlagen, ich habe mich schützend vor sie gestellt.“ Diese Kinder sind oft genauso traumatisiert wie Kinder, die Gewalt am eigenen Körper erlebt haben. Oder auch Kinder als Zeugen von Verkehrsunfällen.)

Traumatisierte Kinder (wie auch Erwachsene) wirken zunächst äußerlich meist völlig ruhig aufgrund des emotionalen Schocks (= dissoziativer Zustand), werden auch deshalb vergessen, entwickeln dann aber in der Folge oft schwerste Folgesymptomatik.

### Beispiele für traumatisierende Erfahrungen:

- Katastrophen
- körperliche und sexuelle Gewalt, schwere Vernachlässigung, andere Gewaltverbrechen (besonders problematisch: Gewalt, die durch andere Menschen zugefügt wird, hat Einfluss auf das Erleben und den künftigen Umgang in Beziehungen)
- schwere Unfälle
- schwere medizinische Eingriffe
- plötzliche Verluste vertrauter Menschen

Diese Ereignisse sind durch eine Überstimulierung aller Sinne so stressbeladen, dass sie die gewöhnlichen Bewältigungsstrategien überfordern. Ein sogenannter emotionaler Schock wird ausgelöst. Ein als existentiell bedrohlich erlebtes Ereignis (auch die psychische Existenz kann als bedroht erlebt werden) löst Angst, Verzweiflung, Schmerz aus. Es besteht keine Möglichkeit, zu fliehen oder anzugreifen (traumatische Zange).

Stellen Sie sich beispielsweise vor: Ein jüngeres Kind wird von seiner Mutter verprügelt, es wird sich nicht wehren, fortzulaufen wagt es nicht; oder: Ein Vater kommt abends ans Bett seiner Tochter und missbraucht diese sexuell: Sie erstarrt vor Schreck, da sie als jüngeres Kind evtl. kognitiv noch nicht einordnen kann, was passiert, ihr gedroht wird, sie die Situation als extrem peinlich und schambehaftet erlebt, sich überlegt, was passieren könnte, wenn sie es der Mutter sagt etc.; oder: Ein Säugling ist hungrig und schreit: Es erfolgt keine Reaktion auf das Schreien.

Diese Situationen, die biologisch angelegte Flucht- oder Angriffsreaktionen hervorrufen würden, aber in denen Handeln nicht möglich ist oder wie beim Säugling keine Reaktion auf ein existentielles Bedürfnis erfolgt (der Hunger irgendwann als existentiell bedrohlich erlebt wird), führen zu extremer Hilflosigkeit und Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Um das psychische Überleben zu sichern, hat sich das Gehirn etwas Kluges ausgedacht, nämlich die Dissoziation, die Fragmentierung von Erfahrungen:

- Auf Gedächtnisebene: Das Ereignis wird als nicht passiert abgespeichert = Amnesie (wobei z. B. auf Körperebene sehr wohl eine Erfahrung gespeichert ist).
- Möglich ist auch eine Abspaltung auf Körperebene: Teile der Körperempfindungen werden abgespalten (im Gedächtnis wird das Ereignis gespeichert), in der Folge kann ein langfristiges Muster von fehlenden Empfindungen verschiedener Körperteile entstehen, z. B. bei geschlagenen Kindern Stressverarbeitung (wichtig: Stressphysiologie und Neurobiologie).

### **Verwendete Literatur:**

Besser, L.-U.: unveröffentlichtes Skript: Fortbildungscurriculum Psychotraumatologie und traumazentrierte Psychotherapie, 2004

DSM IV – TR: Göttingen 2003; Hogrefe

Eggers, C., Fegert, J., Resch, F. (Hrsg.): Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters; Heidelberg 2004; Springer

ICD-10: Bern 1993; Huber

### **Weiterführende Literatur (Auswahl):**

Brisch, K.-H.: Bindung und Trauma; Stuttgart 2003: Klett-Cotta

Bovensiepen, G., Hopf, H., Molitor, G. (Hrsg.): Unruhige und unaufmerksame Kinder; Schriften zur Psychotherapie und Psychoanalyse von Kindern und Jugendlichen, Bd. 4; Frankfurt a. M. 2002; Brandes u. Apsel

Huber, M.: Trauma und die Folgen, Bd. 1; Paderborn 2003; Jungfermann