

Thema SELBSTVERLETZUNGEN

Die untenstehenden Links sind von uns geprüft und empfohlen. Wenn Sie mit einem unserer Link-Tipps nicht zufrieden sind, freuen wir uns über Ihre Kritik. Wenn Sie selber einen Link empfehlenswert finden, freuen wir uns natürlich über Ihre Information.

Link	www.selbstverletzung.com
Betreiber/in	Sybille Nagy, Sozialpädagogin, welche Ihre Diplomarbeit zum Thema verfasst hat.
Stichworte Inhalt	Die Website enthält eine ausführliche Zusammenfassung des Wissens über Selbstverletzung mit Informationen zu Therapien, Selbsthilfegruppen und weiteren Links.
Link	www.rotetraenen.de
Betreiber/in	Diese Seite ist von jungen Menschen verfasst, die alle irgendetwas mit Selbstverletzung zu tun haben.
Stichworte Inhalt	Die Website bietet viele Informationen, soll Angehörigen und Freunden helfen zu verstehen und gibt ausserdem die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen.
Link	www.rotelinien.de
Betreiber/in	Rote Linien ist eine Internet-Initiative, die speziell für Angehörige und Zugehörige von sich selbst verletzenden Menschen ins Leben gerufen wurde.
Stichworte Inhalt	Die Website richtet sich zum Zweck der gegenseitigen Hilfe vorrangig an Familienmitglieder, an Partner und an Freunde autoaggressiver Menschen.

Empfohlene Lehrmittel

Titel	Rote Tränen - Selbstverletzung
Betreiber/in	Lehrmittelverlag (www.lehrmittelverlag.ch), Tel. 071 846 60 90
Stichworte Inhalt	Selbstverletzungen sind eine Form von Gewalt gegen sich selbst: Gewalt gegen innen. Die Gewalt gegen aussen wird oft beschrieben, die Gewalt gegen innen oft verschwiegen. Das "aktuell"-Heft Nr. 3/2005 eignet sich zur Auseinandersetzung im Zusammenhang mit Gewalt, aber auch zur Auseinandersetzung über Fragen im Teilbereich "Individuum und Gemeinschaft".

Selbstverletzungen: Das Messer ist der wichtigste Tröster

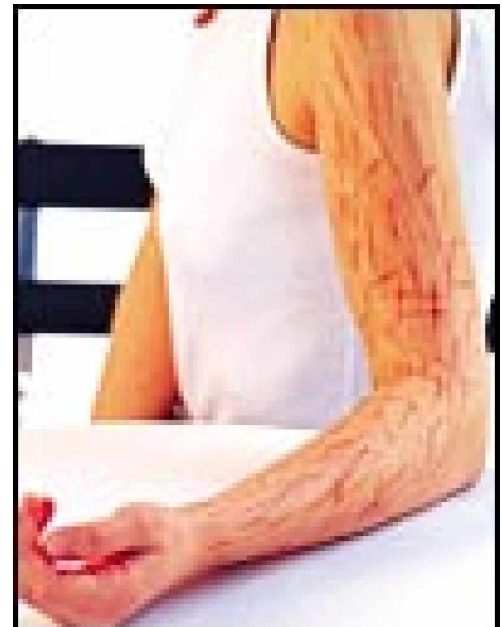
Immer mehr junge Menschen verletzen sich absichtlich selbst – zwanghaft und heimlich. Viele der Betroffenen wurden in ihrer Kindheit Opfer von Gewalt, sexuellen Übergriffen und emotionaler Vernachlässigung.

Das Verlangen ist gross. Ich kann es nicht lassen. Gestern habe ich mir die Nagelhaut abgezogen. Bei Kerzenlicht. Wahrscheinlich halten mich einige von euch für behämmert. Eure Schneeflocke.»

«Schneeflocke» wendet sich an ein anonymes Publikum. Per Chatforum im Internet. Die junge Frau erhielt innert Wochenfrist 18 Reaktionen. Anja: «Ich schneide mir regelmässig in die Oberschenkel.» Petra: «Shame on me. Mein Busen. Ich mach's mit einer Scherbe.» Und Heidi kratzt sich, bis sie blutet. Dann ritzt sie die Wunden, bevor sie wieder heilen.

Die Zahl der Menschen, die sich ritzen, kratzen und scheuern, bis das Blut fliesst, ist schwer zu beziffern. Laut Angaben der psychiatrischen Universitätskliniken Bern und Basel zeichnet sich aber ein «deutlich gehäuftes Auftreten» dieses Symptoms ab. Die psychiatrische Uniklinik Zürich schätzt zwischen 1987 und 1995 eine Zunahme um das Vierfache.

Experten gehen davon aus, dass ein Prozent der Bevölkerung sich regelmässig Wunden zufügt – fünfmal mehr Frauen als Männer. Die Menschen kommen aus allen sozialen Schichten. Die meisten sind zwischen 16 und 30 Jahren alt. Sie verletzen sich an Stellen, die niemand sehen kann. Bevorzugte Körperteile sind Arme, Handgelenke, Beine, Brüste und Genitalien.





Lady Di verletzte sich selbst

Der medizinische Begriff «selbstverletzendes Verhalten» (SVV) kam Anfang der neunziger Jahre auf. Damals trat Lady Diana mit ihrem Bekenntnis zu Selbstverletzungen und Essstörungen an die Öffentlichkeit. In der «Medical Tribune» wurde das Verhalten zunächst als Krankheit beschrieben. Die heutige Sicht ist differenzierter. SVV wird als Symptom betrachtet und kann Ausdruck von verschiedensten Krankheiten sein. Viele Ärzte sind mit der Diagnose überfordert. Sie deuten die Wunde als Wunsch, sich zu töten. Gerade dies aber trifft nicht zu.

In Europa und in den USA sind unzählige Personen mit der Frage konfrontiert worden: «Warum verletzen Sie sich? Wie und wie oft?» Entsprechend vielfältig sind die Protokolle. Und die Theorien.

Der Schweizer Psychologe Norbert Hänslı hat als Erster alle Studien gesichtet. Seine Bilanz: «Ein grosser Teil der Patientinnen stimmt in einem überein: Der Akt der Verletzung geschieht in einem Zustand innerer Empfindungslosigkeit.

Dieser Zustand wird als grauenhaft erlebt. Die eigene Person ist während des Tuns wie abwesend, das eigene Fleisch ist fremd.» Was wird mit der Handlung bezweckt? Hänslı: «Die Selbstverletzung ermöglicht den Abbau von Spannungszuständen. Oft wird der Eingriff wie ein Stich in einen aufgeblähten Ballon erlebt. Das Bluten sei wie Brechen, sagen viele: sich erleichtern, alles rauslassen.» Der Anblick der selbst zugefügten Wunde bringe Erleichterung: «Das eigene Blut hat Wärme. Es gibt die Gewissheit: Das bin ich.» Dann folgen Ekel, Scham und Schuldgefühle. Und die Angst, mit diesem Problem allein zu sein.

Betroffene outen sich im Internet

Das Internet ist für diskrete Geständnisse und Ratschläge wie gemacht. «Hallo Schneeflocke», schreibt «Schnitzerchen»: «Schuldgefühle sind fehl am Platz. Erstens bringen sie dich nicht weiter. Und zweitens kannst du nichts dafür. Ich konzentriere mich auf die Kombination Arme/Rasierklingen.»

«Bei SVV muss man davon ausgehen, dass die Betroffenen in ihrer Kindheit erheblich verletzt worden sind», erklärt die britische Psychiaterin Gerrilyn Smith. In vielen Fällen stiess die Forscherin auf physischen oder sexuellen Missbrauch, aber auch auf emotionale Vernachlässigung und chaotische Familienverhältnisse. Je früher der Missbrauch einsetzt, desto eher greifen die Betroffenen zum Messer.

«Die Behauptung, SVV sei immer ein Appell an die Aussenwelt, ist falsch», sagt Norbert Hänslı. «Viele Patientinnen können nicht verstehen, dass sich andere um sie sorgen.» Selbstverletzungen seien in der Regel nicht als Provokation gedacht. Hänslı: «Dies sollten Angehörige bedenken. Die Tochter, der Sohn verletzt sich nicht, um bei andern Schuldgefühle auszulösen. Druck und Warnungen bewirken nichts.»

Gisela an «Schneeflocke»: «Du bist mit deinem Tick nicht allein. Das Messer ist auch mein Tröster. Der Pfarrer sagte, ich solle den Herrn um Verzeihung bitten. Der Hautarzt verschrieb mir Kortison. Wir wissen uns schon zu helfen, nicht wahr?»

Ein grosser Anteil der Selbstverletzenden leidet zusätzlich an Essstörungen. SVV hat durchaus die Anzeichen einer Sucht. Der Körper verlangt nach einer Steigerung. In der Regel verletzen sich die Personen immer häufiger und tiefer. Der Akt selbst läuft wie in Trance ab immer nach demselben Muster. Nach der Tat geben die meisten an, wieder klar denken zu können.

Eine grosse Zahl der Patienten und Patientinnen sind so genannte Borderline-Persönlichkeiten: Sie sind emotional sehr instabil, haben stark widersprüchliche Selbstbilder, leiden unter Leeregefühlen und der panischen Angst, verlassen zu werden. Die Grenzen zwischen dem eigenen Ich und der Aussenwelt drohen oft zu verschwimmen. Manche Menschen wissen sich nur noch dadurch zu helfen, dass sie das Grenzorgan zwischen Innen und Aussen fühlbar machen: die Haut. Für andere bedeutet der Akt eine Vorwegnahme äusserer Verletzungen mit der Absicht, auf diese Weise «unverletzbar» zu sein.

«Selbstverletzungen sind ein schwerwiegendes Symptom», sagt Norbert Hänslı. «Die Betroffenen brauchen Hilfe etwa im Rahmen einer Psychotherapie mit dem Ziel, die Kräfte, die sich gegen einen selbst richten, konstruktiv zu nutzen.»