

Sprechende Wunden: Sich selbst verletzen Was wir wissen sollten

Wieso verletzen sich Menschen, zumeist Mädchen und junge Frauen, selbst?

- um die unerträgliche innere Leere zu unterbrechen und sich wieder spüren zu können
- um sich von innerem Druck und innerer Anspannung zu entlasten
- um das innere Chaos zu ordnen und die Kontrolle darüber zu gewinnen

Seelenkratzer

*„Ich fing mit Ritzen an, um mich von meiner Traurigkeit abzulenken. Ich wollte meine Gefühle auf etwas anderes lenken: Auf den Schmerz und das fließende Blut. Ich fühlte mich dadurch befreiter, auch wenn ich jetzt weiß, dass es überhaupt nichts bringt, sich selbst zu verletzen.“
Jessica, 14*

- um den inneren Schmerz sichtbar zu machen
- um sich selbst zu bestrafen, weil man sich hasst
- um sich nicht umzubringen
- um überhaupt wahrgenommen zu werden

Wer sich selbst verletzt

- hat oft körperliche und sexuelle Gewalt erfahren.
- lebt häufig in schwierigen Familienverhältnissen.
- fühlt sich fast immer ungeliebt, vernachlässigt und wertlos.
- erlebt oft intensive unerklärliche Gefühlsschwankungen.
- hat große Angst, verlassen zu werden.
- fühlt sich innerlich einfach leer.

Seelenkratzer: Wie ein Eisberg im Meer

Wir sehen nur die äußeren Verletzungen oder Narben an den Armen oder Beinen. Sie ragen heraus, befremden, machen Angst wie der Eisberg aus dem Meer. Was sich unter der Meeresoberfläche vom Eisberg verbirgt, bleibt verborgen.

Selbst verletzendes Verhalten kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Manchmal tritt auch nur einmalig auf - als Ausprobieren.

Was Angehörige tun können: Keinen Eiertanz vollführen – Echt bleiben

Selbst verletzendes Verhalten steht selten in Zusammenhang mit der Absicht, das Leben zu beenden, sondern entwickelt sich als Folge des inneren Spannungsgefühls.

Beim Umgang mit Menschen, die sich selbst verletzen, sind zwei Schritte erforderlich:

1. Entwickeln von Strategien, der Selbstverletzung auszuweichen
2. Erarbeiten von Alternativen, um die innere Spannung anders zu bewältigen.

Hauptsache „echt“ bleiben!

- Seine eigenen Gefühle ausdrücken: Sorge, Angst, Ekel. Das kann helfen bei der „Erdung“, zeigen, dass das selbst verletzende Verhalten nicht akzeptiert wird. („Echt“ heißt dann aber auch Gewöhnung: das zehnte Mal fühlt sich meist nicht mehr so schlimm an wie beim ersten Mal.) Denn Angehörige (Eltern, Geschwister, Lebenspartner, Freunde, Lehrer etc.) sollen immer Angehörige bleiben, Partner sind und bleiben Partner.

Diese „Echtheit“, man selbst zu bleiben, ist sehr wichtig. Menschen mit selbst verletzendem Verhalten haben oft Super-Antennen und nehmen feinste Regungen wahr, auch wenn sie diese nicht immer richtig einordnen können.

- Wenn es zu einer Selbstverletzung kommt, z.B. eine Mutter entsetzt sieht, dass ihre 16-jährige Tochter sich am Unterarm „geritzt“ hat, dann sollte man sein Entsetzen ausdrücken, bei sich bleiben, seine Sorge äußern und nicht um drei Ecken denken, was diese Reaktion auslösen könnte. „Echt“ bleiben, „greifbar“, das gibt Beistand, das kann wie ein Leuchtturm in schwierigen Zeiten helfen. Das kann auch Streit und Geschrei bedeuten, aber eine klare Linie der Angehörigen ist für beide Seiten sehr hilfreich.

Nicht Therapeut sein wollen

- Wenn man in Sorge versucht, selbst „ein bisschen Therapeut“ zu werden, begibt man sich aufs Eis. Therapeuten zeichnen sich auch dadurch aus, dass sie ihre Grenzen kennen und sich entsprechend schützen. Das fällt schwer, wenn man dem Betroffenen nahe steht.
- Wenn es nicht bei einmaligen leichten Verletzungen bleibt – auf professionelle Unterstützung drängen, evtl. selbst einen vertrauten Arzt fragen, wenn die betroffene Person keine Hilfe in Anspruch nimmt. Bei Unsicherheit, wie tief eine Verletzung ist, lieber einmal zu viel den (Not-)Arzt hinzu ziehen. Auch das ist „Erdung“, also konsequente Sorge und Darstellung, dass das Verhalten nicht akzeptiert wird. Da braucht man keine Schuldgefühle zu haben, auch wenn Menschen, die sich selbst verletzen, sehr ablehnend auf solche Maßnahmen reagieren können.

Helfen kann

- Gemeinsam mit den Betroffenen in stabilen Zeiten „vor-sorgen“: „Krisenpläne“ schmieden, d.h. die Betroffenen fragen, was sie denken, was am besten helfen könnte <http://www.borderline-plattform.de/> (Notfallkoffer, -zettel)
- Ein Netz von Unterstützern knüpfen, die für einen „doppelten Boden“ sorgen: Das heißt, nicht allein die gesamte Last von selbst verletzendem Verhalten tragen, sich nicht als „Komplize“ mit herunter ziehen lassen. Denn dann kann man gar nicht mehr helfen („Helfer-Syndrom“). Gut ist es, selbst immer wieder Kraft zu tanken, um seelisch stabil zu bleiben.
- Sich „schlau“ machen, z.B. mit anderen Angehörigen von Betroffenen austauschen <http://www.angehoerige.borderline-plattform.de/>
- Das selbst verletzende Verhalten nicht als „Botschaft“ (Geste) akzeptieren, sondern den Menschen, der sich selbst verletzt, zum Reden auffordern: Sich abgrenzen ohne abzustumpfen!
- Wenn das selbst verletzende Verhalten aufgrund einer „Borderline-Störung“ auftritt: http://psychiatrie.de/data/pdf/c5/00/00/337_22.pdf

Selbstverletzendes Verhalten bitte nicht mit „Borderline“ gleich setzen, wie es umgangssprachlich häufig geschieht.

Literatur: <http://www.praevention.org/literatur1.htm>

Tipp: Einen Pocketguide (passt in die Hosentasche oder Geldbörse) für Jugendliche zum Thema selbstverletzendes Verhalten können Sie bei uns bestellen:

<http://www.irrsinnig-menschlich.de/html/materialien.html#Pocketguide>