

Schnitte in die Arme gegen den Schmerz in der Seele

Immer mehr Menschen verletzen sich selbst. Meist sind es junge Frauen, oft noch Schülerinnen. Und wer damit beginnt, kommt kaum mehr davon los.

Von **Liliane Minor**

Zürich. – Wäre Franziska Suter* nicht so dünn, man könnte sich ihren Leidensweg nicht einmal ansatzweise vorstellen: Eine offene, lebenslustig wirkende 31-jährige Frau mit wachen dunkelblauen Augen, die im Gespräch oft lacht. Aber es gibt auch die andere Franziska Suter, die verletzlich, verunsicherte, versehrte, die sich jahrelang die Arme aufgeschnitten hat, wenn es ihr schlecht ging, und die noch heute zeitweise unter Bulimie leidet.

Franziska Suter ist kein Einzelfall. Immer mehr Menschen, meist junge Frauen, greifen zur Klinge, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Sie schneiden sich in Arme und Beine, manche reissen sich auch Haare aus oder schlucken gar Scherben. Im Internet wimmelt es von Selbsthilfeforen; und es gibt Sites, auf denen sich Userinnen gegenseitig anstacheln und von neuen Techniken berichten.

Selbstverletzungen sind heute ein Thema in der Lehrerbildung – anders als noch vor fünf Jahren. «Die Tendenz ist eindeutig steigend», sagt Norbert Hänslis. Er ist Psychologe bei der Jugendseelsorge in Zürich und Experte für das, was Fachleute Selbstverletzendes Verhalten (SVV) nennen. Vor zehn Jahren hat er ein Standardwerk darüber veröffentlicht. «Damals kannte man Selbstverletzungen höchstens in Kliniken im Zusammenhang mit schweren Persönlichkeitsstörungen und psychotischen Zuständen», sagt Hänslis. «Dass SVV so zunimmt, war damals nicht absehbar.» In Deutschland schätzen Experten, dass mittlerweile bis zu 1,5 Prozent der Bevölkerung betroffen sind – in der Schweiz würden sich demnach mehr als 100 000 Menschen selbst verletzen. Ob diese Zahl stimmt, weiss niemand. Dass es unzählige Betroffene gibt, ist für Franziska Suter indes klar: «Ich lerne immer wieder Frauen kennen, die sich schneiden. Überall.»

Der Körper ist wichtig geworden

Über die Gründe für diesen Anstieg kann Hänslis nur spekulieren. Dass die Zahl der Menschen mit psychischen Störungen gestiegen ist, glaubt er nicht. «Ich denke, dass jede Zeit ihre bestimmte Ausdrucksform von seelischen Notlagen hat.» Zu Freuds Zeiten sei das die Hysterie gewesen, in der Hippiezeit LSD und ähnliches, heute Essstörungen und eben SVV. Das habe wahrscheinlich damit zu tun, dass der Körper in der heutigen Gesellschaft einen sehr hohen Stellenwert habe. SVV sei meistens als Hilferuf von Jugendlichen zu verstehen, die ohne den Schutz von gesellschaftlichen Ritualen aufwachsen und



BILD MATTHIAS JURT

«Der seelische Schmerz war so gross. Und ich wollte den Schmerz lieber körperlich spüren.» Und dann schnitt sie sich.

emotional mehr oder weniger alleine gelassen würden.

Auch Franziska Suter ist sicher: Um eine pure Modeerscheinung handelt es sich nicht. «So zu argumentieren, ist sehr heikel.» Zwar hat sie das Gefühl, dass es Mädchen gibt, die das Ritzen einfach einmal ausprobieren, weil sie es bei anderen gesehen haben. Ein Phänomen, das man laut Fachleuten vor allem in Schulklassen kennt. «Aber diese Mädchen hören wieder auf, weil es nicht hilft», sagt sie.

Ihr habe das Schneiden geholfen. Wogegen? Das in Worte zu fassen, fällt ihr nicht

leicht. Irgendwann, als Franziska etwa 15 war, brach ihre Welt Stück für Stück auseinander: Eine Freundin verriet anderen Franziskas intimste Geheimnisse; dann entdeckte sie, dass die Ehe ihrer Eltern nicht so heil war, wie sie schien; und sie wurde von einem verheirateten Mann missbraucht. Das Mädchen reagierte mit Magersucht, bald mit Bulimie.

Zu schneiden begann sie sich mit 20, nach einer Therapie gegen die Essstörung: «Plötzlich brach eine Flut von Gefühlen über mich herein, die ich vorher wegen der Bulimie kaum wahrgenommen hatte.»

Franziska Suters Selbstvertrauen war am Boden. Und plötzlich kam der Drang, sich zu verletzen: «Der seelische Schmerz war so gross. Und ich wollte den Schmerz lieber körperlich spüren. Ich wollte, dass dieser Zustand aufhört. Manchmal betrachtete ich meinen Arm und empfand Wut, Verzweiflung und eine Distanz, als ob mein unversehrt Körper nicht zu mir gehörte, nicht zu meinem inneren Zustand passte. Ich wollte, dass mein Arm verletzt ist.»

Was die junge Frau beschreibt, ist laut Hänslis typisch für Menschen, die sich selbst verletzen. Die meisten seien vorher

in einem seelischen Ausnahmezustand. Nur nehme das die Umwelt oft nicht wahr: «Nach aussen wirken sie völlig gefasst – tatsächlich aber sind sie wie in Trance.» Oft erzählten Patientinnen von einem Gefühl, als würden sie sich auflösen, verschwinden oder neben sich stehen. Die Verletzung selbst beschreiben sie als Erlösung. Dahinter stecke nicht der Wunsch zu sterben, sondern im Gegenteil ins Leben zurückzufinden.

«Wenn ich schnitt, tat es meist nicht einmal weh», erzählt Franziska Suter. «Es war wie eine Entspannung. Danach kam die Müdigkeit, aber auch eine innere Ruhe.» Sie klebte ein Pflaster auf die Wunde, das wars. Wenn andere ihr in solchen Situationen helfen wollten – zum Beispiel in der Klinik – sei ihr das immer zuwider gewesen: «Ich glaubte ja, nichts wert zu sein. Also verstand ich auch nicht, weshalb andere viel Aufhebens um meine Verletzungen machten.» Immerhin habe sie noch eine letzte Hemmschwelle gehabt: Nämlich nie so tief zu schneiden, dass sie zum Arzt musste. «Ich kenne andere, deren Arme sehen wirklich ganz schlimm aus», erzählt sie. Und trotzdem würden Ärzte oft nicht auf solche Alarmzeichen achten: «Es ist sehr einfach, ihnen eine Erklärung aufzutischen.»

Ritzen macht hochgradig abhängig

Hauptproblem beim Ritzen ist: Es macht hochgradig abhängig. «Ist SVV erst einmal chronisch, ist es bei manchen schwieriger zu behandeln als Drogenmissbrauch und Essstörungen», weiss Hänslis aus Erfahrung. Grund sei einerseits, dass Schneiden «sehr wirksam» sei, wenn auch nur kurzfristig – bald nach dem Schnitt folgen Scham, Wut und Frustration, und der Teufelskreis beginne von Neuem. Andererseits seien entsprechende Werkzeuge fast immer zugänglich. Franziska Suter hat in der geschlossenen Abteilung einer psychiatrischen Klinik Flaschen zertrümmert und sich damit geschnitten. Hänslis erzählt von Patientinnen, die Zigarettenpapierchen zu Brei kauten, diesen trocknen liessen und anschliessend auf dem Klinikboden messerscharf schliffen. Und auch wenn das Ritzen nicht direkt mit einer Suizidabsicht zusammenhängt: Selbstmordgedanken kennen die meisten SVV-Patientinnen.

Auch Franziska Suter hat an Suizid gedacht. «Die Hemmschwelle, sich wirklich die Pulsader aufzuschneiden, ist sicher tiefer, wenn man sich schon geschnitten hat.» Sie hat den Ausstieg dank einer Therapie geschafft. Noch ist sie nicht ganz geheilt, spürt den Wunsch, sich zu verletzen, immer wieder. «Heute habe ich aber Strategien dagegen», erklärt sie. Wenn sie spürt, dass es ihr nicht gut geht, ruft sie Freundinnen an. Und wenn es ganz schlimm wird, schlägt sie gegen eine Wand. Sich verstecken und verleugnen, so wie früher, will sie nicht mehr: «Ich rede über mein Problem und lüge nicht mehr herum.»

* Name geändert.

Ernst nehmen, aber nicht dramatisieren

Zürich. – Wenn Eltern, Angehörige oder Lehrer merken, dass sich junge Menschen selbst verletzen, ist das eine sehr verwirrende Erfahrung. Laien können oft kaum abschätzen, was das überhaupt bedeutet – zumal gewisse Arten von Selbstverletzungen oder Körpermanipulationen gesellschaftlich akzeptiert oder mindestens toleriert werden, so zum Beispiel Piercings, aber auch Mutproben.

Psychologe Norbert Hänslis rät, sich folgende Fragen zu stellen, wenn man bei jemandem auffällige Verletzungen feststellt:

■ In welchem Zustand war der oder die Betroffene, als die Verletzung entstand? Hat sich die Person selbst verletzt, um

eine seelische Not zu überwinden, also im Zustand einer psychischen Krise?

■ Sind die Verletzungen nicht nur oberflächlich, sondern leicht bis mittelschwer? Treten sie wiederholt auf?

■ In welchem sozialen Kontext stehen die Verletzungen? Sind es sozial nicht akzeptierte Verletzungen?

Wenn diese drei Fragen mit Ja beantwortet werden, handelt es sich um selbstverletzendes Verhalten (SVV). Dazu gehören wiederholte Verletzungen wie Sichschneiden, aber auch -brennen und -schlagen. Hänslis rät, SVV ernst zu nehmen: «Das ist kein Verhalten, das von selbst vorübergeht.» Andererseits sei es aber wenig hilfreich

zu dramatisieren und die Betroffenen unter Druck zu setzen oder ihnen Vorwürfe zu machen. Entlastend könne es wirken, die Selbstschädigung als Selbsthilfe in einer verzweifelten Situation zu deuten. Manchmal helfe es den Betroffenen nur schon, mit ihnen gemeinsam geeignete professionelle Hilfe zu suchen.

SVV muss laut Hänslis unbedingt behandelt werden, zumal es fast immer ein Anzeichen einer anderen Störung ist und, wenn es chronisch wird, zusammen mit anderen Symptomen wie Bulimie oder Drogenabhängigkeit auftritt. Auslöser sind oft schwere seelische Erschütterungen oder sexueller Missbrauch. (leu)

Infos und Hilfe unter www.jugendseelsorge.ch oder www.rotelinien.de

ANZEIGE

BICO FACHBERATUNG

VOM 21.5. BIS 9.6.2007

Profitieren Sie von **10% Rabatt** während der Fachberatung auf das gesamte Bico Betten- und Matratzen-Sortiment. Gratis Lieferung und Montage. Gratis Entsorgung Ihres alten Bettes samt Inhalt.

Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Vergünstigungen.

Angebot gültig in Ihrem Coop City St. Annahof bis 9. Juni 2007.

ST. ANNAHOF
Bahnhofstrasse 57, Zürich

bico

**10%
RABATT**



coop city

Für mich und dich.