

Selbstverletzung Von der Sucht, sich selbst schneiden zu müssen – eine Betroffene erzählt

«Ich spürte dumpfe Schmerzen»

Völlig abgetaucht bin ich, wenn ich mir in den Arm schnitt. Ich war wie in Trance, hörte immer die gleichen Songs: «Somewhere» von Within Temptation und «Exitus» von E Nomine. Das sind härtere Sachen, Richtung Heavy Metal und Gothic Rock. Manchmal machte ich gleich mehrere Schnitte in einer Minute. Zuerst an den Armen, später auch an den Beinen. Aber wie ich mich gefühlt habe, weiss ich nicht mehr. Irgendwie scheisse. Traurig. Böse. Den körperlichen Schmerz jedenfalls nahm ich nur dumpf wahr. Dass ich vom stumpfen Sackmesser zum Messer zum Cutter wechselte, hat es mich nur immer zu Anfang ein bisschen intensiver spüren lassen.

Wenn ich danach mit meinen Freunden telefonierte, war deren Reaktion seltsamerweise oft: «Hey, tu tönsch ja huere guet.» Aber dieses Hochgefühl hielt nie lange an. Ich war gleich wieder hässig, schämte mich unendlich. Es war wie ein Teufelskreis. Einer, durch den ich mehrmals am Tag ging.

Heute habe ich das Gefühl, dass das alles weit, weit weg liegt. Seit April schneide und ritze ich mich nicht mehr. Meine Narben sind kaum noch zu sehen. Und ich denke oft: «Gottfried Stutz, bin ich blöd gsi. Das hät überhaupt nüt bracht.» Ich bin jetzt 20 Jahre alt, ein knappes Jahr habe ich mich geschnitten.

In den letzten Monaten gab es einen Moment, in dem ich früher sicher zum Messer gegriffen hätte: Ich verlor meinen Job. Hab aber nicht mal mit dem Gedanken gespielt, mich selbst zu verletzen. Eine Freundin meinte später, sie sei stolz, dass ich in diesem Augenblick nicht wieder rückfällig geworden sei. Erst da realisierte ich, wie toll es ist, dass ich nicht einmal das Verlangen dazu hatte. Es ist schon weit, weit weg.

Zwei Jahre lang ging ich durch die Hölle, bei der Arbeit. Es war meine erste Anstellung nach der Lehre zur Detailhandelsassistentin. Ich dachte zunächst, ich hätte Glück, so schnell etwas zu finden. Doch ich konnte es meiner Chefin nie recht machen, fühlte mich zusehends minderwertig. Aber es kam noch mehr zusammen: In dieser Zeit schrieb ich meinem leiblichen Vater einen Brief. Er hat mir nie geantwortet. Bis heute nicht. Ich dachte, er will nichts von mir wissen, weil ich nichts wert bin. Meine Mutter hat mich als uneheliches Kind auch gar nie gross darin bestärkt, Kontakt zu ihm aufzunehmen. Unser Verhältnis war sowieso schon immer sehr schwierig, ganz anders als zu meiner Grossmutter...

Das alles war einfach zu viel. Da begann ich, mich zu ritzen. Zuhause in meinem Zimmer, aber auch bei der Arbeit, wenn es niemand sah. Nur am Wochenende, wenn mein Freund seine be-



Selbst verletzendes Verhalten ist eine innere Verletztheit, die sich äusserlich zeigt. Die Entfremdung des eigenen Körpers ist eine Folge davon. (key)

schützenden Arme um mich legte, dann setzte der Teufelskreis aus.

Die Katze hat mich gekratzt; ich hab mich an der Pfanne verbrannt und trage deshalb eine Bandage; ich bin in den Busch gefallen – hinter solchen Ausreden versteckte ich mich. Als ich meiner Mutter die Wahrheit gesagt habe, schien sie mir recht teilnahmslos, sie fragte nur wieso. Aber das wars auch schon. Meine Grossmutter weiss es bis heute nicht. Ich kann es ihr einfach nicht sagen, ich bring es nicht übers Herz...

Wenn mein Freund nicht gewesen wäre, würde ich mich wahrscheinlich heute noch selbst verletzen. Er war es, der für die 180-Grad-Kehrtwende sorgte. Mir das

Versprechen abnahm, mich betreuen zu lassen und mich in die erste Therapie-stunde begleitete. Er war damals sehr verzweifelt, weil er mir nicht helfen konnte. Ja, er ist meine wichtigste Vertrauensperson. Meine ganz grosse Liebe.

Die Lieder höre ich schon lange nicht mehr. Während der Therapie ist mein Computer abgestürzt; alle Songs waren weg. Ich hab sie mir einfach nicht mehr neu heruntergeladen. Mit meinem Therapeuten habe ich meinem Vater nochmals einen Brief geschrieben, aber dieses Mal anders rum: Ich habe ihm darin erzählt, was er mit mir alles verpasst hat. Habe ihm geschrieben, wie wütend ich auf ihn bin. Das war für mich sehr schwer. Aber

ich habs geschafft. Schliesslich haben wir den Brief dann am See verbrannt. Ein endgültiges Tschüss.

Geschrieben habe ich schon immer gerne. Ganze Geschichten. Früher meinten meine Freundinnen immer, sie seien so gefühlsleer. Heute können sie kaum die nächste erwarten. Ja, jetzt schreibe ich, wenn es mir nicht gut geht. Das habe ich in der Therapie gelernt. Das tut mir gut. Am liebsten Fantasy-Geschichten mit Vampiren und Hexen. Aber auch romantische Zukunftsgeschichten mit meinem Freund. Und auch er ist auf die Fortsetzungen immer schon ganz «gigiger».

Aufgezeichnet von Marianne Bosshard

Nachgefragt

«Schnitte sind lautlose Schreie»



Norbert Hänsli.

Norbert Hänsli*, weshalb verletzen Menschen sich selbst und fügen sich Schnitte zu?

Sie tun dies, um einer inneren Anspannung Luft zu verschaffen oder sich selbst zu spüren. Auslösend kann eine Belastung sein, etwa Schulstress, Streit mit einer Freundin oder dem Freund, eine Enttäuschung, Frustration oder Ablehnung. Die tieferen Ursachen dafür sind vielfältig. Also, bitte keine einfachen Formeln. In jedem einzelnen

Fall muss genau hingeschaut werden. Schnitte und Ritze sind Notsignale aus der inneren Verzweiflung, der Einsamkeit. Es sind lautlose Schreie. Früherkennung ist wichtig.

Wie verbreitet ist selbstverletzendes Verhalten?

Rund ein Prozent der Bevölkerung ist betroffen, sechs Siebtel davon sind junge Frauen. Meistens treten die ersten Selbstverletzungen mit dem Einsetzen der Pubertät ein. Wenn jedoch relativ schnell therapeutische Unterstützung beigezogen wird, stehen die Chancen gut, anstelle des Ritzens andere Bewältigungsstrategien verinnerlichen zu können und Stresssituationen entgegenzutreten. Je chronischer das Verhalten aber schon ist, desto länger braucht man, um es sich wieder abzugewöhnen.

Was können Angehörige tun?

Haben sie einen Verdacht, sollten sie die Person direkt darauf ansprechen, etwa in der Form «Ich habe deine Verletzungen gesehen und ich hege die Vermutung, dass du sie dir selbst zufügst». Erfahrungsgemäss reagieren Betroffene darauf erleichtert. Natürlich muss der Augenblick gut gewählt sein, man sollte Zeit mit sich bringen. Und auch wenn der Betroffene nicht gleich im Moment davon erzählen mag, so hilft es ihm, wenn man ihm eine offene Tür signalisiert, für ihn da ist. Gerade weil Menschen, die sich selbst schneiden, Zuwendung über alles wichtig ist, erhöhen sich die Heilungschancen, wenn sie in ein soziales Netzwerk eingebettet sind. Am wichtigsten ist es sicherlich, den Gesprächsfaden aufrechtzuerhalten und mit dem Jugendlichen gemeinsam zu schauen, wo er An-

sprechpartner findet, die sowohl kompetent als auch für ihn akzeptabel sind.

Wo finden Betroffene und Angehörige Hilfe?

Bei regionalen Jugendberatungsstellen wie dem Samowar (www.samowar.ch) oder der kantonalen katholischen Jugendseelsorge Zürich, die allen jungen Menschen unabhängig von Konfession und Religion offen steht (www.jugendseelsorge.ch). (mab)

*Norbert Hänsli ist Psychotherapeut FSP, Theologe und bei der Jugendseelsorge Zürich tätig. Ihm ist das erste Buch zum Thema Selbstverletzung im deutschsprachigen Raum zu verdanken. Wer Hilfe in Bezug zum Thema Selbstverletzung braucht, kann sich auch direkt bei ihm unter norbert.haensli@jugendseelsorge.ch oder info@jugendseelsorge.ch melden.

Kilchberg

Nidelbadstrasse wird rückgebaut

Der Unterbruch der Nidelbadstrasse ist beschlossene Sache: Der Kilchberger Gemeinderat hat dem Strassenbauprojekt zugestimmt.

Philipp Kleiser

Seit gestern liegt auf der Kilchberger Gemeindegasse das Strassenbauprojekt Nidelbadstrasse auf. Das Projekt sieht vor, die Nidelbadstrasse für den Durchgangsverkehr zu unterbrechen, um den Verkehr zu reduzieren und den Schleichverkehr zu unterbinden. Bislang wurde die Strasse oft als Autobahnzubringer von und in Richtung Thalwil genutzt.

Im Bereich der Einfahrt zur Zurich International School (ZIS) und der Friedhofzufahrt will die Gemeinde nun je eine Wendeanlage installieren. Im Zwischenabschnitt werden rund 145 Quadratmeter Strassenfläche umgenutzt und die Fahrbahn auf einen kombinierten Fuss- und Fahrradweg mit einer Breite von 3 Metern zurückgebaut.

Das Vorprojekt wurde bereits einmal aufgelegt – und rief zahlreiche Reaktionen hervor. Zwei Einwendungen – unter anderem jene der Stadt Adliswil und der Gemeinde Rüschlikon – wurden ins überarbeitete Projekt aufgenommen. «Bei einem Verkehrschaos, zum Beispiel bei einem schweren Unfall, könnte die Nidelbadstrasse notfallmässig befahren werden», führt der Kilchberger Tiefbau- und Werkvorstand Arnold Suter aus, der gleichzeitig auch Präsident des Verkehrsausschusses ist. Und: Für eine zusätzliche Verkehrsberuhigung soll bei der Einfahrt von der Gheistrasse her eine Trottoirüberfahrt sorgen.

Arbeiten dauern ein Jahr

Rund 2,3 Mio. Franken wird das gesamte Strassenprojekt kosten. Es beinhaltet neben dem Rückbau auch eine Sanierung des Strassenkörpers und einen Ersatz der 95-jährigen Werkleitungen. Weil es sich um eine gebundene Ausgabe handelt, ist keine Urnenabstimmung nötig.

Bis zum 23. Dezember kann gegen das Projekt Einsprache erhoben werden – Suter ist aber zuversichtlich, dass das Vorhaben nicht torpediert wird. In diesem Fall kann schon im Februar mit den Arbeiten begonnen werden, «und wir könnten diese bis Ende 2010 abschliessen». Werden Einsprachen eingereicht, würde dies den Baubeginn massiv verzögern, die Arbeiten müssten über zwei Jahre verteilt ausgeführt werden. Dies hätte Mehrkosten zur Folge, sagt Suter, denn: «Die Nidelbadstrasse ist in sehr schlechtem Zustand. Jedes Jahr müssen wir für mehrere zehntausend Franken Löcher flicken, um die Strasse überhaupt in fahrbarem Zustand zu erhalten und die Verkehrssicherheit zu garantieren.»

Anzeige 008.181984



In den Stadtrat Wädenswil
Martin Lampert
Heini Hauser

Wir setzen uns für gesunde Finanzen und mehr Geld zum Leben ein!

Einstehen für Wädenswil Liste 1