

## Wenn die Seele um Hilfe ruft - Selbstverstümmelung

Sendung vom 06.11.2002

- Warum machen Menschen das?
- Wer wird krank?
- Was kann man tun?
- Kontaktadressen
- Literatur



In der Mehrzahl sind Mädchen von Selbstverletzung und Selbstverstümmelung betroffen.

Genauere Zahlen darüber, wie viele Menschen sich selbst verletzen gibt es nicht. Schätzungen zufolge sind ca. 800.000 Mädchen betroffen. Daten über Jungen gibt es kaum, man geht aber von einem Verhältnis von 5:1 aus.

Ritzer, wie sie sich selbst nennen, verletzen sich an den Armen, am Körper oder Kopf, in dem sie sich mit einem Messer, einer Schere oder einem anderen spitzen Gegenstand schneiden, so tief, dass es blutet, manchmal sogar bis auf die

Knochen. Auch Haarausreißen oder den Kopf an die Wand schlagen gehört zu diesen selbstzerstörerischen oder selbstverletzenden Verhalten (SVV). Es ist wie eine Sucht oder ein Zwang, der nicht zu kontrollieren ist.

### Warum machen Menschen das?

Diese Menschen leiden häufig unter starken Angstspannung, Depressionen oder unterdrückten Aggressionen. Selbstverletzung sorgt für eine schnelle und dramatische Lösung von körperlicher Spannung bzw. Erregung. Selbstverletzung wird aber auch eingesetzt von Menschen, die sich leer und gefühllos finden. Durch das Zufügen von Schmerz erhöhen sie scheinbar ihre Fähigkeit zu fühlen. "Ich fühle mich sonst tot, wenn ich mir Schmerzen zufüge, dann spüre ich wenigstens das ich lebe", sagt eine Betroffene.

Eine weitere These: Wer sich selbst verletzt, will dadurch andere unangenehme Gefühle - emotionaler oder psychischer Art - verdrängen. Auf jeden Fall ist es immer eine Schrei nach Liebe und Beachtung.

### Wer wird krank?

Sexueller und physischer Missbrauch sowie starke Vernachlässigung in der Kindheit begünstigen selbstverletzendes Verhalten. Aber auch eine krankmachende Umgebung, die sich darin äußert, dass ein Kind nicht beachtet und geachtet wird, dass eigene Erfahrungen nicht erwünscht bzw. ins Lächerliche gezogen werden. Die Formulierungen von schmerzhaften Erfahrungen wie Wut, Trauer, Aggression wird abgelehnt oder sogar bestraft. Im späteren Leben neigt ein solches Kind dann zu Selbstmissachtung, Selbstzweifeln und zur Selbstverletzung anstelle der Verletzungen durch die Eltern.

▲ nach oben

### Was kann man tun?

Wichtig ist es zunächst sich und auch der engere Familie eingestehen, dass man dazu neigt, sich selbst zu verletzen. Dieses Eingeständnis macht es möglich, sich die dringend benötigte therapeutische Hilfe zu suchen.

Was zusätzlich in Krisensituationen hilft, in denen der Drang stark wird, sich selbst zu verletzen:

- Eiswürfel auf die Hand pressen, ist auch schmerzlich, aber nicht so gefährlich, wie sich selbst zu schneiden

- Tagebuch schreiben, in dem alles formuliert wird, was zur Zeit an Gefühlen deutlich ist
- Nicht allein sein, sondern möglichst viel mit Freunden zusammen sein
- Die Selbstverletzung um eine Viertelstunde aufschieben und dann noch einmal ? möglichst solange bis der Impuls nachlässt
- Aggressionen herauslassen durch schlagen auf ein Kissen oder lautes Schreien

Wichtig ist es sich etwas auszusuchen als Alternative zum Ritzen, was der Verletzung in der Intensität gleichwertig ist. Aber alle diese Maßnahmen können eine Therapie nicht ersetzen, sondern lediglich in Gefahrensituationen zur Überbrückung dienen.

☞ Links ins WWW

Rote Linien - speziell für Angehörige

Selbstaggression, Borderlinesyndrom, Eßstörungen

Versteckte Scham - selbstverletzendes Verhalten

Rote Tränen - Seite für Betroffene und Angehörige

Der MDR ist nicht für den Inhalt externer Internetseiten verantwortlich

#### Kontaktadressen

- Berufsverband deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP), Tel.: 0228 - 987310
- Psychotherapie-Informationsdienst (PID), Tel.: 0228 - 46699
- Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (DHS), Tel.: 02381 - 90150
- Deutscher Psychotherapeuten Verband e.V. (DPTV), Tel.: 030 - 2350090
- Sorgentelefon: 0800 - 1110333
- Klinik Schwedenstein für Psychosomatische Medizin  
Obersteinaer Weg

01896 Pulsnitz  
Tel.: 035955 - 470

- Klinikum Nord Ochsenzoll  
Langenhorner Chaussee 560  
22419 Hamburg  
Tel.: 52071 - 2625 oder 2763

- Curtius-Klinik  
Neue Kampstr. 2  
23714 Malente Gremshühlen  
Tel.: 04523 - 4070

- Klinik Dr. Heines  
Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Rockenwinkeler Landstraße 110  
Tel.: 0421 - 42980

- Klinik am Burggraben ? Klinik Flachsheide  
Fachbereich Psychosomatik und Psychotherapie  
Forsthausweg 1  
32105 Bad Salzuflen  
Tel.: 05222 - 398812

- E. Johannes-Krankenhaus  
Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie Bielefeld  
Graf von Galen Str. 58  
33619 Bielefeld  
Tel.: 0521 - 8011531

- Wicker-Klinik  
Psychosomatik  
Fürst-Friedrich-Str. 2-4  
34537 Bad Wildungen  
Tel.: 05621 - 792237

#### Literatur

- Stefan Blatt: Wenn die Seele Hilfe braucht - Wegweiser durch den

Thearpiedschungel  
Ullstein TB  
ISBN 3-548-42039-9  
Preis EUR 5,50

- Steven Levenkron: Der Schmerz sitzt tiefer  
Kösel Verlag München  
ISBN 3-466-30544-6  
Preis EUR 19,95

- Gabi Lummas: Verschlossene Seele  
Rita Fischer Verlag Frankfurt/Main  
ISBN 3-895-01712-4  
Preis EUR 9,20